骨ストレッチ・ランニング

世界一、ラクに走れる！

松村卓

KKベストセラーズ

CamScannerでスキャン

歩く！走る！
あらゆる動作をスムーズにする

「骨ストレッチ」とは？

常識破り？でも、心地よい！

「骨ストレッチ」という名前を、初めて聞いた人も

CamScannerでスキャン

肩や首、腰などの可動域が、通常のストレッチとは比較にならないくらいに広がります。

しかも、効果はすぐにわかり、誰にでも覚えられますから、2007年に開発して以来、プロ・アマ問わず、老若男女、様々な人が体験し、日常の体調管理、トレーニングに役立てています。

この骨ストレッチで「心地よく動ける体」が手に入れられれば、歩くこと、走ること、日常のあらゆる動作が快適で、楽しいものに変わっていきます。

運動したいけれど、ちょっと頑張るとすぐに筋肉痛になったり、膝や腰を悪くしたり、体力が続かなかったり……そんな方は、この本で紹介している骨ストレッチのエクササイズにトライ！

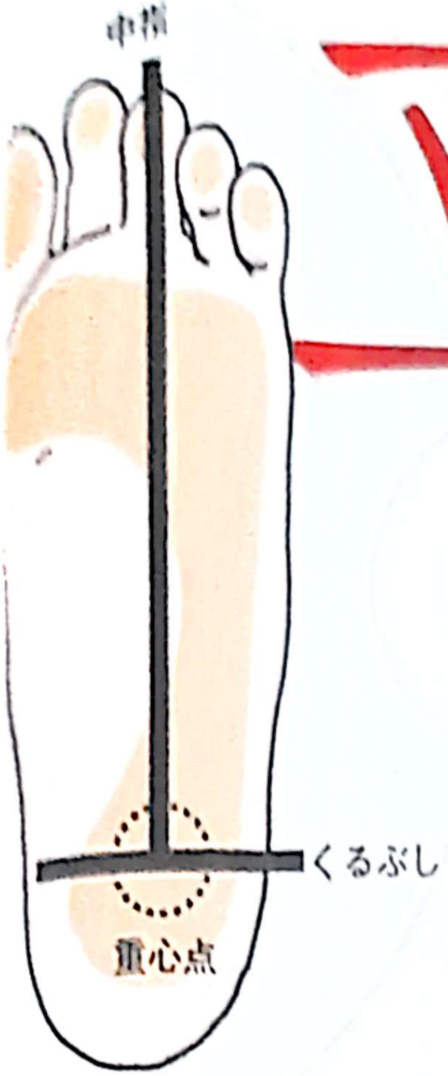
体ってこんなに自由に動くものなのか！　そんな驚きと感動が得られるはずです。

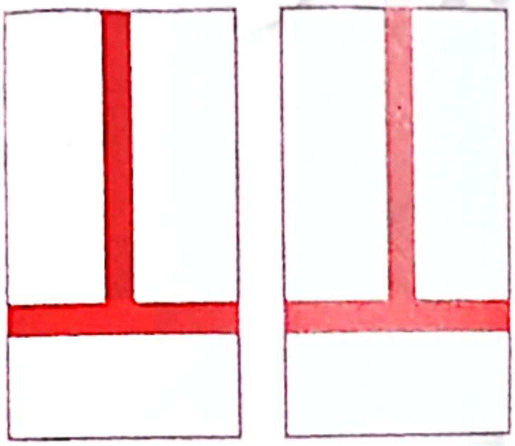
CamScannerでスキャン

立つ姿勢がすべての始まり
「骨組み」を使って立て！

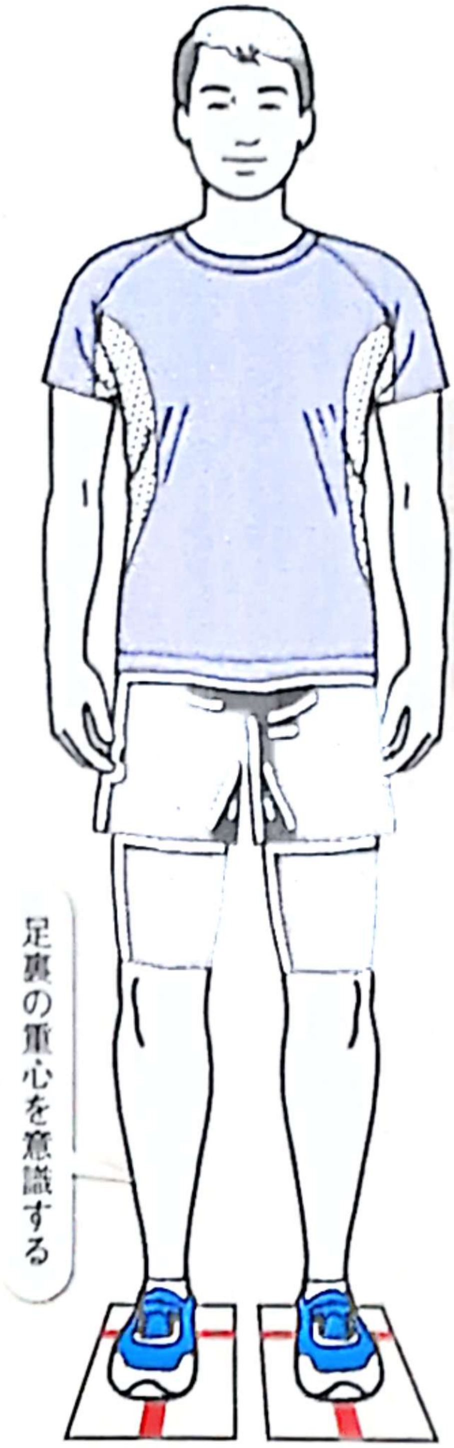
立

歩き方と走り方の基本

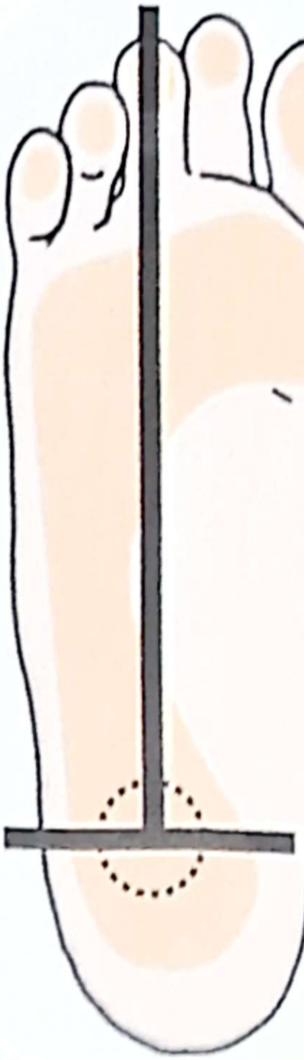




Tの字を逆さに書いたA4の紙を、2枚用意してください。この紙(縦)に両足を乗せ、中指のラインとくるぶしの両側をつないだ横のラインをTの上に重ねたらOK！



良い立ち方が、良い歩き方&走り方を生む



カギを握る「ダブルT」

ウォーキングも、ランニングも、その他のあらゆる運動も、すべて「立つ」ことが基本。その意味が「ダブルT」で体感できます！

CamScannerでスキャン

「ダブルT」でウォーキングの質がラクに変わる！

歩

～コツ＝無駄な力を入れない～

CamScannerでスキャン

立つことを覚えたら、次は歩くことの基本を学んでいきましょう。ウォーキングの愛好者は数多いですが、ただ頑張って歩くだけでなく、理にかなった体の使い方があってこそ心地よさ、そして機能性が得られます。

そのベースになるのが、骨。

一般に知られているウォーキングの常識から離れ、体の骨組みを使ったラクな歩き方を身につけていきませんか？　この本では、すぐに覚えられ、手軽に実践できる方法で、「骨ストレッチ・ウォーキング」のコツを伝授します。

CamScannerでスキャン

体幹は「固める」よりも「ゆるめる」

体幹をフル稼働させるウォーキング法を、様々な角度から紹介。どれも手軽に実践できるものばかりです。

「骨ストレッチ」＋「ウォーキング」

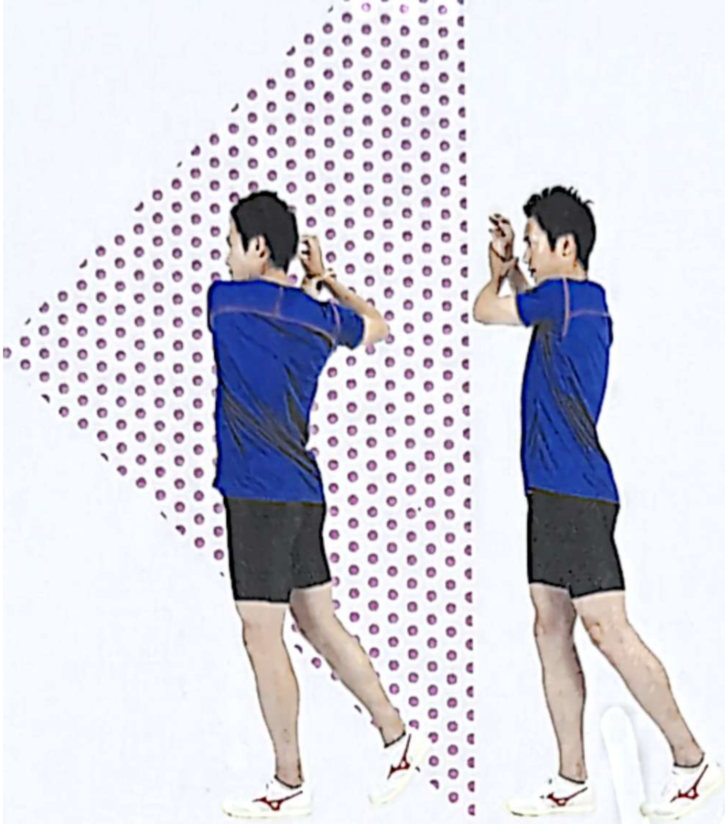
手首の骨を押さえて歩いただけで不思議と歩きがラクになる！

CamScannerでスキャン

P.116

手首肩甲骨ウォーク

骨ストレッチの人気エクササイズと、ダブルTウォーキングが合体！　究極の体幹ウォーキングにトライしてください。



余計な力が入りやすい肩の一帯をほぐすことで、体幹がスムーズに動き出します。

1 中指と両くるぶしの交点に重心を置く

2 右手の手首の骨を、左手の親指と小指で押さえる

3 そのまま後方にひねりながら、ウォーキング！

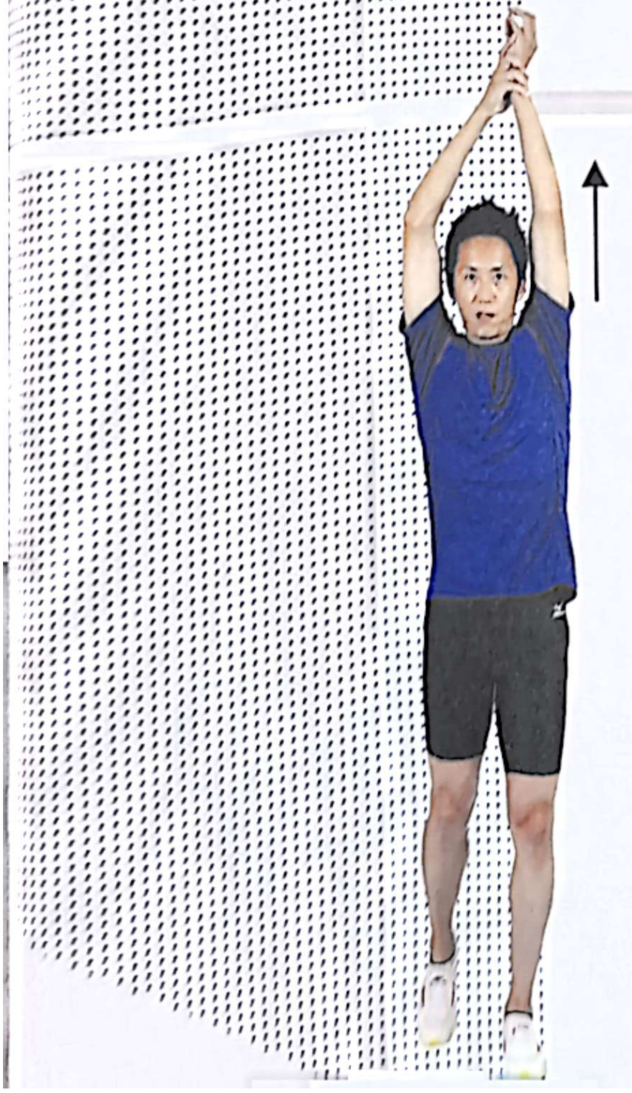
骨ストレッチ＋ウォーキング
(2)

P.158

あばら ウォーク

肋骨を自在に操ることで驚異の走りを見せた、ウサイン・ボルト。その走りのエッセンスを手軽に体感できるのが、このエクササイズです。「あばら」を感じながら体を動かしたことはありますか？　自由で、心地よい動きはここから生まれます。

「動ける体」をつくることで、運動のレベルをあげる



骨ストレッチ＋ウォーキング
(3)

P.118

手首背伸び ウォーク

伸びをしているのに、じつは体は全然伸びていない？　このエクササイズを行うと、それが実感できるはず。体がスーッとラクに伸び、姿勢もよくなるウォーキング法です。

CamScannerでスキャン

骨ストレッチ＋ウォーキング

(4)

P.118

鎖骨ひねりウォーク

鎖骨の上下を両手の親指と小指で押さえ、そのまま左右にひねる、骨ストレッチの人気エクササイズ「鎖骨ひねり」を、ウォーキングに取り入れました。歩きながら腰まわりがシェイプアップされていく、画期的な方法です。

わずかな動作の違いが、驚きの変化を生み出す!

誰でも「より速く、心地よく」走ることができる！

骨ストレッチ＋ランニング

P.141

胸ひっぱりランニング

足の親指で地面を蹴らず、前傾姿勢で体の重さを利用する……そのコツをつかむのに最適なのが、このランニング法。速く、心地よくの第一歩が、ここにあります。

CamScannerでスキャン

発想を変えることからすべてが始まる

日常のなかで、いつの間にか身についてしまった様々な"悪しき習慣"。私は体の不調の多くは、生活習慣、日常の立ち居振る舞いのなかに原因があると思っています。

大事なのは、当たり前だと思っていたことを、ほんの少し疑ってみること。

スポーツのトレーニングでも、体の筋肉を大きくしたり、体幹を固めたり、地面を蹴って走ったり……こうした「習慣」からいったん離れ、この本でお伝えしていく「骨身にまかせた動き」に切り替えてみてください。思いのほかラクに体が動き出すことが実感できるでしょう。

シャツの胸の部分をひっぱりながらウォーキングしてみてください。それだけで前かがみの悪しき姿勢が改善され、体は自然と前へ進みます。

CamScannerでスキャン

江戸スタイルで駆け抜けよう！

「飛脚ランニング」

P.142

浮世絵などに見られる、江戸時代の飛脚のすがたを観察すると、体の重さを上手に利用した、先人たちの「走りの知恵」がかいま見られます。ダブルT（4ページ）のコツをつかんだら、ぜひトライしてください。

CamScannerでスキャン

一日200キロ走ったとも言われる江戸時代の飛脚の走りを、骨ストレッチ流に再現してみました。私が指導している「ダブルTランニング」とベースは同じですが、より前傾姿勢になるため、スピードはアップします。

より速く！
より長く！
より楽しく！

走り方が劇的に変わる！

1本のライン上に合わせる＝自然な前傾姿勢で

この本では、速く、
心地よく歩き、走るための
コツをお伝えします。
その第一歩は「**立つ**」
ことから始まります。
自然体で立つことが、
すべての動作の
基本なのです。

さあ、始めよう！

先生のメソッドは、
奥が深いのに
どれもすごく
カンタンですよね。

著者
松村 卓

モデル
渡辺潤一
（世界マスターズ
4×100m リレー
金メダリスト）

はじめに

日本のランニング人口は1000万人を超えていると言われています。

それだけ走ることに関心を持っていながら、本当の意味で心地よく走れている人はどのくらいいるでしょうか？

私たちは立って、歩いて、あちこちに移動しながら日常を過ごしています。走るということはその延長にあるもので、走ることだけを切り取ってハウツーにしても心地よい走りはできません。

心地よく走れる人は、日常も心地よく過ごせているはずです。

プロのアスリートのように結果が求められる人であっても、こうした日常の心地よい身体感覚がとても重要になってきます。心地よく走ることの先に、速く走ることがあるのです。

ひとつの体を使って生きているのですから当然と言えますが、走ることと日常をどこか別々にとらえていませんでしたか？

つらさを乗り越え、達成感を得ることは尊いですが、それと引き換えに体を壊してしまったら、手放しには喜べないでしょう。

体を動かすことであちこち痛くなったり、ケガをしたり……それは仕方がないこと？　そんなことはない、もっと楽しく体を動かせるのだと、私は皆さんに声を大にしてお伝えしたいと思っています。

心地よく、速く走れることは、あなたの世界を根底から変えてくれます。

そんなワクワクする体験を手に入れ、日常の閉塞感を一変させたい方は、この本をぜひご一読ください。

カギを握っているのは、目に見えない体の骨組み。

私が開発した**「骨ストレッチ」**というオリジナルメソッドとともに、これまでにない体の使い方のコツを紹介していきましょう。

松村 卓

CamScannerでスキャン

目次 INDEX

第1章 トレーニングの常識をすべて疑おう！

028 「ストレッチすると体が重くなる」って本当？
031 ランナーのケガが減らないのはなぜ？
036 腹筋運動は走りの邪魔をする!?
039 体幹は「固める」より「ゆるめる」ことが大事
044 心地よいと感じるほうがパフォーマンスは上がる！
050 チーターにボコボコの腹筋はない
052 運動の効果は「エビデンス」では表しきれない
054 【体験談1】和泉憲昌さん

【エクササイズ】
040 ❶腸ほぐし
042 ❷マグロの中落ちストレッチ
045 ❸手ほどき
047 ❹足ほどき
048 ❺大腰筋ほぐし

CamScannerでスキャン

第2章 「骨ストレッチ」でウォーミングアップ！

056 心地よく動ける体づくりからスタート！
058 目に見えない「骨」に注目しよう！
061 簡単な動作で腕が勢いよくまわる！
066 前屈で床にラクラク手がつくように！
071 ハムストリングを刺激する効果的な方法は？
074 なぜ手首や足首を押さえるのか？
077 骨ストレッチ流・体幹トレの秘密は「鎖骨」にあり！
081 骨と一緒にインナーマッスルも動く！
085 親指はブレーキ、小指はアクセル
088 親指と小指で「パワールート」をつなげる！

091 【体験談2】高橋正也さん
092 【体験談3】田井小百合さん

【エクササイズ】
059 ❻ 手首ブラブラ
061 ❼ 手首肩甲骨ストレッチ
064 ❽ 手首背伸び
066 ❾ 足首まわし
068 ❿ 足首前屈伸ばし
071 ⓫ 足首ハムストリング・ストレッチ
079 ⓬ 鎖骨ひねり
082 ⓭ 胼体側伸ばし

CamScannerでスキャン

第3章 すぐに覚えられる！「立ち方」「歩き方」のコツ！

094 軸を固めても体が緊張するだけ
097 「体の骨組み」を意識して立ってみよう
101 踏ん張らなくても体は安定する
103 最小限の力で効率よく動くには
105 足の「中指」を意識して歩こう！
110 地面を蹴らないほうがラクに歩ける
112 シャツの胸を引っ張るだけの簡単ウォーキング
116 「骨ストレッチ・ウォーキング」を初公開！

【Exercise】
098 ⑭ダブルTの立ち方
105 ⑮ダブルTウォーク
112 ⑯後ろウォーク
114 ⑰胸ひっぱりウォーク
116 ⑱手首肩甲骨ウォーク
118 ⑲鎖骨ひねりウォーク
[illegible] ⑳[illegible]ウォーク

CamScannerでスキャン

第4章 「骨ストレッチ・ランニング」の秘密を大公開!

124 「ダブルT」でランニングしてみよう!
127 ランニング中の「腕振り」はどこまで必要か?
129 腕振りの効果をテストしてみよう
132 体幹ランニングの秘訣は「手を軽く握る」こと
134 しっかり腕を振る「悪いクセ」を解消するには
137 「いつまで地面とケンカするんですか?」
141 江戸時代の「飛脚走り」をアレンジする

【Exercise】
124 ㉑ ダブルTランニング
134 ㉒ 腕振りストップ運動
141 ㉓ 胸ひっぱりランニング
142 ㉔ 飛脚ランニング

章　「心地よく」「速く」走るためのヒント！

日本代表がリレーに強い理由　148

スタートダッシュを成功させる意外な方法　151

ウサイン・ボルトは「鎖骨使い」の名手　156

「あばらに手を当てる」だけで動きが劇的に変わる！　162

フルマラソンを「心地よく」完走するには　165

体の深部をほぐすメソッド　168

骨盤にたまった疲れを解除する　173

【体験談 4】安井章泰さん　177

【体験談 5】杉本美夏さん　178

【エクササイズ】

㉕ 手のひら返し　151

㉖ お盆でスタートダッシュ　154

㉗ あばらウォーク&ランニング　158

㉘ あばらウォーク&ランニング・リバース　160

㉙ あばらパンチ　162

㉚ 烏口突起ほぐし　169

㉛ 頭頂ひらき　169

㉜ 大腿四頭筋ほぐし　172

㉝ 仙腸関節ほぐし　173

㉞ 仙腸関節ほぐし・うつ伏せバージョン　175

CamScannerでスキャン

第6章 身体感覚を磨き、心と体を解放させよう！

180 成長に我慢や苦痛は必要ない
183 ゴールが勝手に近づいてくる感覚
185 うまく動けた時の感覚をいかに再現するか
188 頭を使わず、矛盾は矛盾のまま受け入れる
190 「違和感」を大事にすることで道は開けてくる！
192 脳トレは本当に必要ないのか？
195 日本人の身体感覚のすばらしさを見直そう
197 頑張りすぎの縛から自由になる
200 心地よさを脳にインプットし、生き方を変えよう
202 【体験談6】渡辺康一さん
204 おわりに

第1章

常識をすべて疑おう！

doubtトレーニングの

CamScannerでスキャン

「ストレッチすると体が重くなる」って本当?

心地よく、速く走るためには、まず何が必要でしょうか?

走り方の秘訣について、様々な角度から伝えていくのが普通かもしれませんが、私が大事にしているのは走る前の段階です。

通常、ストレッチなどでウォーミングアップをし、体を慣らしてから走りはじめますね? それは何のためでしょうか?

もちろん、体の柔軟性を高め、ケガを防止するため。でも、一般に行われているストレッチには様々な問題があります。

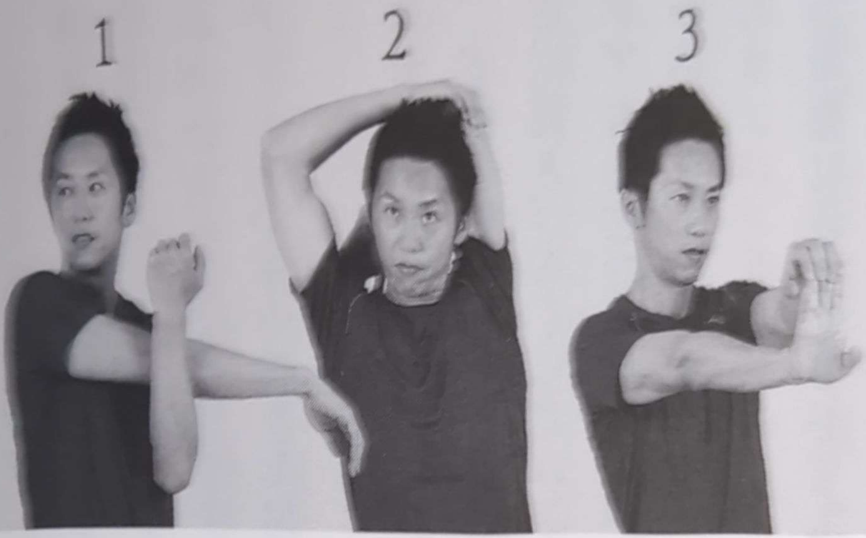
じつはストレッチを熱心に続けるほど、体の柔軟性が失われ、ケガや痛みが増すことも珍しくありません。むしろストレッチをしないほうが体は動きやすく、ケガのリスクを減らすことができるのです。

驚いた人も多いと思いますのでまずテストしてみましょう。
30ページに挙げたストレッチ（1〜3）を行った後に、腕をまわしてみてください。ストレッチの前に腕のまわり具合を確認しておくと、腕が重く、まわりにくくなっていることに気づかれるはずです。
他にもいろいろな種類のストレッチがありますから、気になる人は、ビフォー・アフターの体の動きを比較し、検証してみてください。

ストレッチをすると筋肉や腱が伸ばされ、体の可動域が広がるイメージがありますが、実際にはそうした効果はほとんどありません。それどころか体の可動域を狭め、動きづらくしていることが多いのです。
走っていてなんとなく体が重い、思うように動かないというときは、体のケアに問題があった証拠です。
これからランニングを始めよう、運動を取り入れようという人も、まず体を動かす前の段階に注意を払いましょう。
それが、心地よく体を動かす第一歩になるのです。

図1

ストレッチの効果をテストしよう



運動前のストレッチ、ただ惰性で続けていませんでしたか？　行ったあとに腕をまわすなどして、その効果をチェックしてください。腕が重く、かえってまわりにくくなることが確認できるはずです。

CamScannerでスキャン

ランナーのケガが減らないのはなぜ？

私自身、短距離のスプリンターだった現役時代、ウォーミングアップやクールダウンに時間をかけ、入念なストレッチを行っていました。

ストレッチの効果を疑いもなく信じていたからですが、現実にはケガが絶えず、予防効果はほとんど実感できませんでした。誰よりもストレッチを行っているはずなのに、なぜケガばかりするのか？　その理由がわからず、悔しい思いばかりしていたのです。

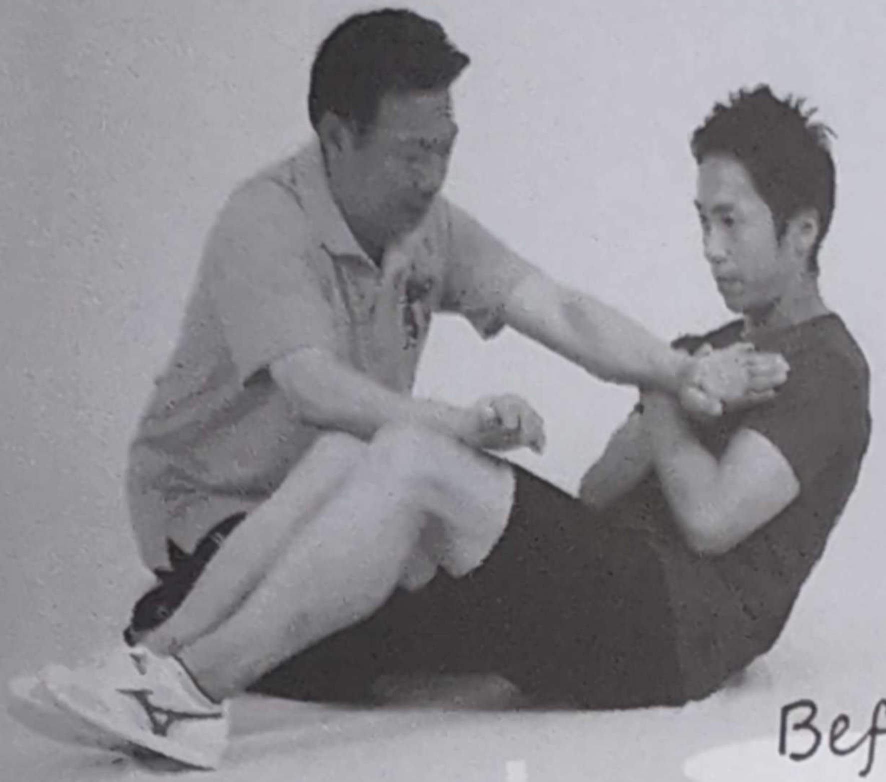
いまならばハッキリと言えますが、ストレッチで伸ばされるのは、腕や肩、太ももなど体のほんの一部分だけです。

私たちの体は、こうした個々のパーツが独立しているわけではありません。走るという行為一つとっても、体全体で一つの動作を行っています。

CamScannerでスキャン

図2

腹筋運動の効果を検証すると……



Before

通常はお腹に力が入り、
抵抗できる。

After

腹筋運動をすると、
かえって力が入らない。

CamScannerでスキャン

ストレッチで体の特定の部分だけを伸ばしても、体全体の柔軟性が高められるとはかぎりません。かえってバランスを崩し、思うような走りができなくなることのほうが多いのです。

たとえば、輪ゴムのある部分ばかり伸ばし続けていると、逆に弾力がなくなり、最後はプツリと切れてしまいますね？

この「弾力のなくなった輪ゴム」が「ストレッチした筋肉」にあたります。筋肉と重ね合わせた場合、腕や足を入念に伸ばしていくことで、炎症や肉離れ、関節痛などが起きやすくなるのです。

走る前に見直しておきたいことは、ストレッチ以外にもいくつかあります。たとえば、補強運動として行われている筋力トレーニングや体幹トレーニングにも問題があることはご存じでしょうか？

まず、一般になじみ深い腹筋運動について考えてみましょう。

最近では、体幹トレーニングが流行っていることから、体幹部（胴体）の強化の一環として腹筋を鍛える人も増えているようです。

CamScannerでスキャン

ーしかし、腹筋を鍛えることが果たして体幹強化につながるのか?　誰より正
確に、ここでもテストをしてみましょう。
まず、次のテストを行って、お腹の力の入り具合を確認してください。

【筋力テスト1】

1、仰向けに寝そべり、両膝をくの字に曲げ、両手を胸の上でクロスさせる。

2、そのまま上半身を起こし、腰を起点に体をV字に曲げる。

3、パートナーが両手でVの字を開こうとすることに可能な限り抵抗し、体（腹筋）にどのくらい力が入るかを確かめる。

カイロプラクティックで行われている筋力テストを応用したものですが、このやり方で平常時の腹筋力を把握したら、10回ほど腹筋運動し、同じように力の入り具合をチェックしましょう。

お腹にまったく力が入らず、Vの字に曲げた体が簡単に開いてしまうはずです。わざわざ腹筋を鍛えても、力が出せない。だとしたら、何のために行っているのかという話になるでしょう。

また、腹筋運動を10回ほど行った後に、5メートルほど歩いてみてください。勘のいい人は、起き上がろうとした段階で「いつもより体が重いな」と感じるかもしれません。実際に歩いてみると足どりが重く、思うように前へ進めないことに気づかれるはずです。

少し歩いただけでそれだけの負荷がかかるのです。しかも、たった10回行っただけでこうした結果が出ます。

腹筋が割れているといかにも鍛えている印象がありますが、体を動かすことにどれほどプラスになっているか……。こうして体の反応を確かめていくと、効果に疑問を感じるでしょう。

腹筋運動は走りの邪魔をする!?

意外に思うかもしれませんが、腹筋運動をしないほうが、ずっといい走りができるというのが本当なのです。

なぜなら、腹筋を鍛えるといっても、体の一部を強化するだけにすぎません。前述したように、体全体のバランスを考えたら、一部分を突出させることはかえってマイナスにつながることもあるからです。

では、体のパーツ一つひとつを念入りに強化していけばいいのか?

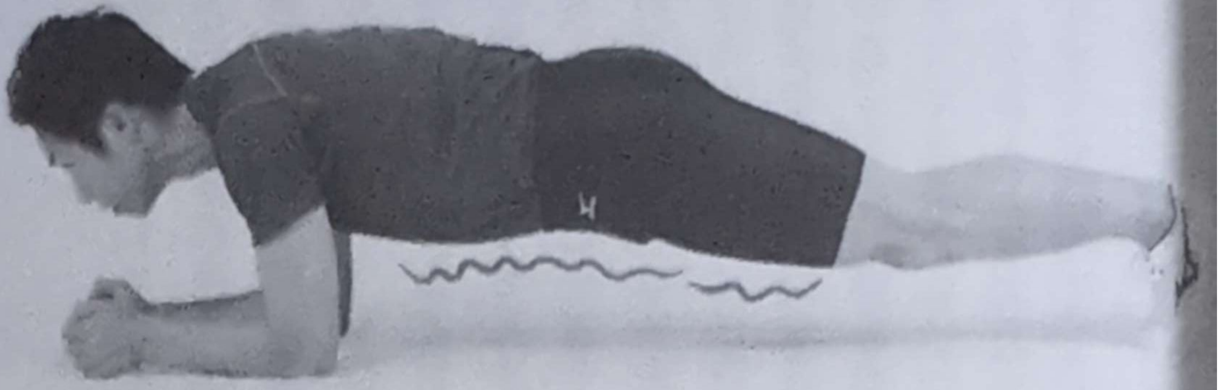
残念ながら、部分の総和が全体につながるとは限りません。最初から全体が意識できていなければ、体は機能的に動かせないのです。

部位にかたよることがない体幹トレーニングに関しても、まったく同じことがいえます。たとえば、次ページのような体幹トレを行った後に、同じように筋力

図3

体幹トレーニングは効果がない？

体幹トレーニングを行った後、34ページの
筋力テストで効果をチェックしてみましょう。



こちらも、体幹トレをする前のほうが力が入りやすいはずです。

体幹トレでは、腸骨筋や大腰筋など、体の内部にある深層筋（インナーマッスル）を鍛えることが重視されます。

インナーマッスルは日常の様々な動作を支えてくれている「縁の下の力持ち」のような筋肉ですから、きちんと刺激できれば身のこなしがラクになるはずですが、現実はどうだったでしょうか？

体幹トレをして、身のこなしがラクになったのかどうか？

実際に歩いたり、前屈して体の曲がり具合を調べたり、体の反応を確認してみてください。それが体の声を聞くということです。

体幹部（胴体）は体の中で最も表面積が大きく、その分、発揮されるエネルギー量が大きいことから、うまく活用できればよりダイナミックで、効率的な走りが実現できるようになると言われています。

それは間違いではありませんが、問題は体幹の鍛え方です。

私の見る限り、体幹を鍛えると称して、実際には筋肉を棒のようにピンと固め、機能性を低下させている場合がほとんどです。

筋肉を固めることで身体機能は強化される印象がありますが、固めてしまえば柔軟性は失われ、なめらかな動きは制限されます。

肝心のインナーマッスルはいつになっても強化されず、身のこなしも改善されませんから、体幹トレを頑張れば頑張るほど、体のコリや痛み、ケガのリスクが高まってしまうでしょう。

体幹は「固める」より「ゆるめる」ことが大事

腹筋運動にせよ、体幹トレーニングにせよ、筋肉を固めることは体に負担をかけることにつながっていきます。

では、どうしたらいいのか？　筋肉を固めるとなめらかな動きが失われてしまうのなら、逆にゆるめることを考えていきましょう。

ピンと来ない人も多いと思いますが、次ページで紹介しているのが、私が開発したメソッドの一つ、「腸ほぐし」です。

実際に行ってみるとわかりますが、こうやってお腹をマッサージしたあとに行動したほうが、ずっとスムーズに歩けるはず。

それだけではありません。**腹筋した後は起き上がるのも大変だったのが、この腸ほぐしを行うとスッと身を起こせます。**体は固めてしまうよりゆるめたほうが、ずっと動きやすくなるのです。

CamScannerでスキャン

【エクササイズ❶・腸ほぐし】

1、仰向けに寝て、両膝を曲げる。

2、お腹の一帯（肋骨の下から下腹部にかけて）を両手の指先を使って、押すようにゆっくりともむ。

＊15〜30秒ほど行った後、立ち上がって5メートルほど歩き、効果を確認しましょう。

簡単なマッサージで体の変化が確認できるのであれば、もっとしっかりとほぐし、柔軟性を高めていくことで、体の動きが見違えるように変わっていくことが想像できるでしょう。

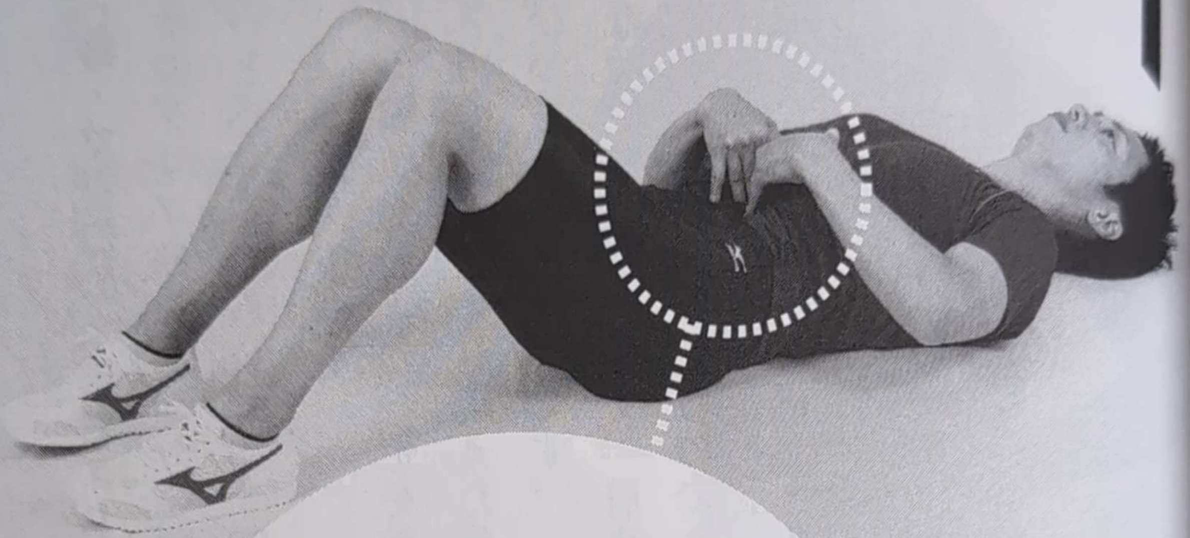
もちろん、そうした変化は走りにも好影響を及ぼします。

もう一つ、骨ストレッチのエクササイズである、次の「マグロの中落ちストレッチ」で確認してみましょう。

CamScannerでスキャン

腹筋でお腹を固めるより、腸ほぐしで柔らかく、が基本。マッサージしてお腹がチクチク痛む場合は、優しく入念に行いましょう。

エクササイズ ❶
腸ほぐし



体幹トレーニングを行った後、34ページの筋力テストで効果をチェックしてみましょう。こちらの方が、腹筋力はアップしているはずです。

CamScannerでスキャン

【エクササイズ❷・マグロの中落ちストレッチ】

1．両手の拳のグリグリした部分を両脇腹の肋骨に当てる。

2．やや痛いと感じるくらいに10～20秒ほど、ゆっくりマッサージする。

ご覧の通り、両脇腹の肋骨の一帯を拳でグリグリとほぐすだけ。とても簡単なエクササイズですが、ほぐし終えた後に両腕をまわすとぐるぐると勢いよくまわることにびっくりするはずです。

こんな手軽なマッサージだけで、肩まわりの可動域が飛躍的に広がり、文字通りのストレッチ効果が得られるのです。

CamScannerでスキャン

図５ 【Exercise】

エクササイズ❷

マグロの中落ちストレッチ

肋骨の一帯を上下にゴシゴシとマッサージすると、それだけで体幹が柔軟になり、腕がラクにまわります。

応用編として、仰向けに寝て、片方の膝を内側にひねり、脇腹を反らしてからマッサージする方法もおすすめです。体幹の深部がよりほぐれやすくなります。

CamScannerでスキャン

心地よいと感じるほうがパフォーマンスは上がる！

筋トレを熱心に行っているマッチョな人ほど、「マグロの中落ちストレッチ」で施術に強い痛みを覚えます。

講習会でパートナーの肋骨をゴリゴリほぐしていく場面がありますが、まさに絶叫の連続。自分では一生懸命に体を鍛えているつもりでも、実際にはそれだけ痛みを感じてしまうわけです。

むしろ体を鍛えないほうが負担をかけないことになりますが、程度の差こそあれ、あまり運動をしない人も痛みで顔をゆがめます。

なぜなら、日常の様々な場面で誤った体の使い方をしているからです。しかも、無意識のうちに……。

大変厳しい表現になりますが、私たち現代人は体に負担をかけずに立つこと、座ることもできていないのです。

CamScannerでスキャン

「体が心地よいと感じることをしたほうが、パフォーマンスが上がる」ということが実感できないまま、トレーニングと称して、体を固め、動きにくくすることが当たり前になっていたということでしょう。

ピンとこない人は、次の手や足のほぐしもぜひトライしてみてください。
ポイントとなるのは、甲の部分です。
手の甲や足の甲をマッサージする機会はあまりないと思いますが、体を鍛えてきた人ほどこの一帯が固くこわばっています。そのため、大柄な男性がもんだ瞬間に悲鳴を上げるケースも珍しくありません。

【エクササイズ❸・手ほどき】

1. 片方の手の拳で、反対側の手の甲をグリグリと強めにマッサージする。
2. 親指と人差し指の間（合谷というツボ）をゆっくりともむ。
3. 親指から小指まで、手の指の第一関節を反対側の手でつまんで、一つひとつクルクルまわしながらほぐしていく。

エクササイズ
❸
手ほどき

手や足の甲を手の拳でグリグリとほぐしてみましょう。また、手の親指と人差し指の間（合谷）、手足の指の一本一本も丁寧にほぐしていきます。

【Exercise】

エクササイズ
❹
足ほどき

CamScannerでスキャン

＊反対側の手も同様に行う。

【エクササイズ❹・足ほどき】

1. 片方の膝を立てて床に座り、手の拳で足の甲をグリグリと強めにマッサージする。

2. 親指から小指まで、足の指の第一関節を反対側の手でつまんで、ひとつひとつクルクルまわしながらほぐしていく。

＊反対側の足も同様に行う。

痛いからといってやめてしまわず、やや強めにほぐしていくと徐々に筋肉がゆるんできて、痛みも減っていきます。

腕をまわしたり、歩いてみたりして効果を確かめると、始める前よりも動かしやすくなっていることに気づかされるでしょう。

体の可動域を広げ、動きやすくしたいという人は、ストレッチの代わりに、こうしたほぐしのメソッドをぜひ試してください。

CamScannerでスキャン

また、インナーマッスルをダイレクトに刺激できる、次の「大腰筋ほぐし」も紹介しましょう。

【エクササイズ❺・大腰筋ほぐし】

1、床に腰を下ろし、片方の足の膝を立てて前に出す。

2、両手の親指と小指でUの字をつくり、両足のくるぶしの下を前後にこするようにマッサージする。

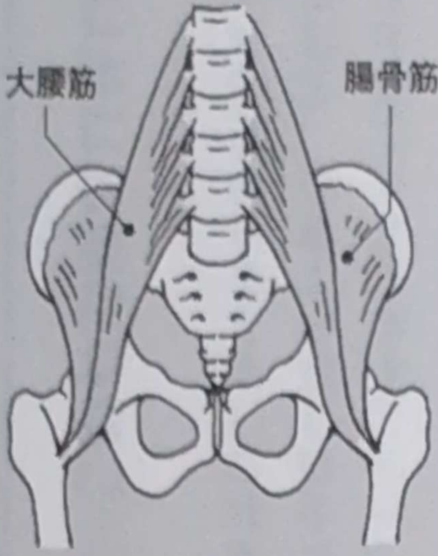
＊10回が目安。反対側の足も同様に行う。

くるぶしの下をほぐすことで、なぜ大腰筋がほぐせるのか？　不思議に感じたかもしれませんが、この2つの部位のつながりについてはスポーツ科学でも証明されています。

実際、エクササイズを行った後に、太ももを上げ下げしてみてください。始める前よりも脚がぐらつかず、ラクに動かせるはずです。

【Exercise】 図7

エクササイズ
5
大腰筋ほぐし



インナーマッスルの一つ、大腰筋。腸骨筋とともに腸腰筋とも呼ばれる。

両足のくるぶしの下を、親指と小指でUの字をつくって前後にマッサージすると、動作の要である大腰筋がほぐれやすくなります。

CamScannerでスキャン

チーターにボコボコの腹筋はない

　この本のテーマでもありますが、これまでの常識にとらわれず、体の声に素直になればなるほど、心地よい走りが手に入れられるようになります。もちろん、走るスピードもアップします。

「筋トレをまったくしなくていいのですか？　それで本当に走力は落ちてしまわないのですか？」

　そんな質問されることも多いのですが、その質問自体が常識にとらわれていることに気づき、まず疑ってみてください。

　たとえば、チーターに腹筋はあるでしょうか？

　チーターどころか、シックスパックの野生動物などどこにもいないはずですが、ヒトよりもはるかに敏捷に動けるでしょう。

　体を動かすこと、走ることは、野生の本能そのものです。

　野生動物に学ぶことは多いという話はよく聞きますが、腹筋を鍛えることは

CamScannerでスキャン

野生を蘇らせることとどこまで関係があるでしょうか？

野生動物を例に挙げなくとも、かつての日本人は、現代人よりずっと頑強で、ナチュラルに強かったはずです。

江戸時代の飛脚などは、江戸から京都まで約500キロの道のりをわずか3～4日で走ったと言われています。

彼らが走力をアップさせるため、みっちりと筋力トレーニングを行っていたという話は聞いたことがありません。

腹筋運動もストレッチも体幹トレもしていなかった昔の人が、なぜそのような力を発揮できたのでしょうか？

運動の効果は「エビデンス」では表しきれない

最近ではエビデンス（科学的根拠）が求められることが多いですが、運動に関しては数値化が難しいことがほとんどです。

これまでテストして、確かめてきた「体の軽さ」「腕のまわり具合」などは、あくまで体感をベースにしたものです。

体感なんて信頼できないと思っている人も、自分自身で実際にテストして、感じたことを土台にしてはどうでしょうか？　いろいろと勉強し、理論武装したところで、かえって動きが鈍くなるのであれば、その理論にしがみつく必要はどこにもありません。

そもそも、自分の感覚を基準にできなければ、心地よい走りなど実現できるわけはないでしょう。

腹筋をしたり、ストレッチをしたりすると体が重くなる場合、そうした運動

が実動作に結びついていないということです。

昔の人は、日常の中で体を動かす機会が現代人よりずっと多かったはずですから、効率の悪い体の使い方をしていたら身が持ちません。道具の使い方、日常の立ち居振る舞い、これらの実動作につながらない筋肉などわざわざ鍛えようとしなかったでしょう。

発想の転換といっても、それは頭の中で考えるだけのものではありません。その方法が理論的に正しいかどうかより、実動作にどう影響が出るか、まず自分自身の体で知っていくことが大事なのです。

次章では、その対策編として私の開発した骨ストレッチを紹介し、心地よい体の動かし方のコツをつかんでいきましょう。

「骨ストレッチもダブルTも、
時間をかけずすぐに効果が確認できる。
衝撃の一言でした」

[illegible]さん（神奈川県）

[illegible]、防衛大学校・陸上部監督
[illegible]800mで現役ランナーとして活躍中。

体験者の声 1

[illegible]陸上競技の中距離ランナーとして活動するかたわら、2007年から、母校である防衛大学校の陸上競技部の監督を務めるようになりました。学生たちを指導しつつ、40歳を過ぎたいまも、マスターズのランナーとして現役生活を続けています。

骨ストレッチに出会ったのは３年ほど前。エクササイズを試してみると、体の動きが明らかに違います。「これはすごい！」と思い、早速、大学の授業でも取り入れました。驚かされるのは、時間をかけず、すぐに効果が確認できること。これは衝撃の一言でした。肩がぐるぐるまわるのを体感しながら、学生たちも「TV ショッピングみたいだ～」と声をあげています。

それまで肩や膝の痛みに悩まされてきましたが、骨ストレッチを続けることで改善され、いまは気になりません。ダブルＴや体の重さを意識し、「いかに力を入れずに走るか」を大事にすることで、レースの後半になってもあまりペースが落ちなくなりました。これからも競技生活、指導のなかに骨ストレッチを取り入れ、人の体の可能性を追求していきたいと思っています。

CamScannerでスキャン

第2章

「骨ストレッチ」でウォーミングアップ！

warming up

CamScannerでスキャン

心地よく動ける体づくりからスタート！

私たちは、日常の便利さに依存するあまり、効率のいい体の使い方を忘れ、逆に様々な負荷を体にかけるようになりました。

たとえば、一日中デスクワークをしていると、肩や首のコリ、腰痛などに悩まされることが多いでしょう。

運動不足だからといって、コリや痛みを放置したままランニングを始めても、健康レベルが高まるとは言えません。

運動することは、あくまでも日常の延長上にあります。

通常は運動をすることを体調管理につなげようと考えますが、**日常のなかで心地よい体の使い方がわかってくると、その感覚を運動に応用できるようになり、体を動かすことが楽しくなります。**楽しく、心地よいことをすることで体調も整えられ、やる気も湧いてくるのです。

CamScannerでスキャン

やみくもに体を動かし、頑張って走ろうとする前に、これまでの誤った生活習慣、トレーニングで疲弊してしまった体を心地よく、無理なく動ける状態に戻すことから始めていきましょう。

その際におすすめしたいのが、私が開発した**「骨ストレッチ」**です。

変わったネーミングだと思われたかもしれませんが、この本で紹介するエクササイズを続けていくと、「体を動かすって、こんなに心地よいことなのか！」と感じられるようになっていきます。

つらく大変なことを、無理に自分に課す必要はどこにもありません。

骨ストレッチをすれば体のコリや痛みが減り、日常の動作がラクになるため、誰に言われなくとも、自然と運動がしたくなります。

日常がラクにすごせ、ハードな仕事をしても疲れにくくなれば、早起きしてウォーキングやジョギングを始める余裕が生まれます。

骨ストレッチでまず「動ける体」をつくっていくことで、無理なく運動のレベルがあげていけるのです。

CamScannerでスキャン

目に見えない「骨」に注目しよう！

骨ストレッチを開発して10年、すでに100を超えるエクササイズが生まれていますが、そもそもなぜ「骨」なのでしょうか？

通常、体を鍛えるというと、まずは目に見える筋肉を強化しようと考えます。その手段として筋力トレーニングやウェイトトレーニングがあるわけですが、筋肉は目に見えない骨によって支えられています。

この世界はすべて、陰と陽の関係で成り立っています。**筋肉という目に見える部分（＝陽）を効果的に動かすには、骨という目に見えない部分（＝陰）の働きが非常に重要になってくるのです。**

論より証拠、骨ストレッチのエクササイズを紹介しながら、骨の重要性について考えていきましょう。

骨ストレッチの基本は、「親指と小指で体の節々を押さえて動かす」、たった

CamScannerでスキャン

これだけ。まずは、代表的なエクササイズである次の「手首ブラブラ」にトライしてみてください。

【エクササイズ❻・手首ブラブラ】

1、片方の手の親指と小指をつなげて輪をつくる。
2、反対側の手の親指と小指で手首のグリグリした部分（尺骨と橈骨）を押さえる。（以上が骨ストレッチの「基本ポーズ」）
3、そのまま両手を前に出して、手首を起点にして左右にブラブラ振る。
＊10回が目安。反対側の手も同様に行う。

この「手首ブラブラ」の面白いところは、手首そのものではなく、肩関節の一帯がほぐれやすくなることです。鏡の前で行うと、手首をブラブラと振るほどに肩が落ちていくのが確認できるはずです。

CamScannerでスキャン

エクササイズ ❻

手首ブラブラ

肩ストレッチの基本ポーズをとったら、あとは両手を前に出して左右にブラブラ振るだけ。これで肩のこわばりがラクにほぐれていきます。

簡単な動作で腕が勢いよくまわる！

59ページで紹介しているやり方の1～2は、多くのエクササイズに共通するため、「骨ストレッチの基本ポーズ」と呼んでいます。

「手首ブラブラ」で肩関節のほぐれが実感できたら、同じ基本ポーズで行う「手首肩甲骨ストレッチ」にもトライしてみましょう。

【エクササイズ⑦・手首肩甲骨ストレッチ】

1. 片方の手を直角に曲げ、骨ストレッチの基本のポーズをつくる。
2. 体を正面に向けたまま、後方に向かって腕を引く。

＊10回が目安。反対側の手も同様に行う。

この「手首肩甲骨ストレッチ」では、文字どおり、肩甲骨がダイレクトに刺激できるため、肩や首のコリがラクにほぐれていきます。

CamScannerでスキャン

エクササイズ ❼

手首肩甲骨ストレッチ

肩の一帯がラクにほぐれる、骨ストレッチの代表的なエクササイズの一つ。肩甲骨をダイレクトに刺激するため、肩や首のコリの改善に効果的。椅子に座って行っても構いません。

CamScannerでスキャン

エクササイズ ⑧

手首背伸び

背中が気持ちよく伸ばせるエクササイズ。体幹全体がほぐれ、姿勢がよくなります。椅子に座って行う場合、背もたれを使って後方に反ると、より効果的です。

CamScannerでスキャン

「手首肩甲骨ストレッチ」の後に腕をまわすと、「手首ブラブラ」以上に勢いよくまわるのが確認できるはずです。

また、肩だけでなく脇腹の一帯も刺激されるため、ウエストの引き締め効果、サイズダウンにもつながります。

続いて、次の「手首背伸び」にもトライしてみてください。背中が天に向かってスーッと気持ち良く伸びていくのが実感できるでしょう。

【エクササイズ⑧・手首背伸び】

1. 骨ストレッチの基本のポーズ（60ページ上図）をつくる。
2. 両手を上げ、天を突くように伸びを繰り返す。

＊10回が目安。反対側の手も同様に行う。

通常、体のコリをほぐそうと、両手を組んで裏返しにしながらグーっと背伸びすることがあると思いますが、このやり方では背伸びにはならず、かえって首が詰まってしまいます。

CamScannerでスキャン

本人は伸ばしているつもりでも、「背縮み」になってしまうのです。
背伸びをするのならただ腕をグーっと伸ばすだけで十分ですが、「手首背伸び」はそれ以上の心地よさが得られ、体もほぐれます。

どちらのエクササイズも、必ず立って行う必要はありません。
デスクワークで肩こりや猫背になりやすい人は、仕事の合間などに椅子に座ったまま、「手首肩甲骨ストレッチ」や「手首背伸び」を行い、こまめに体をほぐすようにしてください。
椅子に座って「手首背伸び」を行う際は、背もたれを使って後方に反るようにすると、背骨が伸びやすくなるでしょう。続けていくと姿勢がよくなり、人によっては身長が伸びることがあります。関節の詰まりがほぐれることで、もともとの身長に戻っていくのです。

前屈で床にラクラク手がつくように！

ここまでのエクササイズは手首のグリグリを押さえるものでしたが、足首を押さえて行うエクササイズもあります。

ランニングの場合、足が地面につく際に足首に負担がかかりますから、この一帯を特に柔軟にしておく必要があります。まず、次の「足首まわし」と「足首前屈伸ばし」を行ってみましょう。

【エクササイズ❾・足首まわし】

1．椅子に座った状態で片方の足をもう片方の膝の上に乗せる。

2．同じ側の手の親指と小指で、膝に乗せた足のくるぶしを押さえる。

3．反対側の手で足の裏を押さえ、そのままグルグルとまわしていく。

CamScannerでスキャン

エクササイズ⑨

足首まわし

足のくるぶしを押さえ、グルグルまわすと、硬化しやすい足首がほぐれやすくなります。裸足の場合、押さえる側の手の指と押さえられる側の足の指を組んで行うと、より効果的です。

CamScannerでスキャン

運動前のウォーミングアップで足をブラブラさせたり、足首を地面でまわしたりすることがあると思いますが、手の親指と小指でくるぶしを押さえてまわすほうが、足首の柔軟性にははるかに効果があります。

前章で紹介した「足ほどき」（46ページ）と併せて行うと、ねんざやシンスプリント（すねの内側が痛くなる症状）の予防にもつながるでしょう。

【エクササイズ⑩・足首前屈伸ばし】

1. 腰をかがめ、膝をゆるめた状態で、両手の親指と小指を使ってそれぞれの足のくるぶしの両側を押さえる。
2. お尻を上下に動かす要領で、膝を曲げたり伸ばしたりを繰り返す。

＊10回を目安に行ってください。

「足首前屈伸ばし」は、太ももの裏側（ハムストリング）や大臀筋（だいでんきん）（おしり）を刺激する効果的なエクササイズです。

[illegible]、地面に手がつくよう頑張って体をかがめることが求められま

CamScannerでスキャン

ストレッチ

⑩

足首前屈伸ばし

アキレス腱伸ばしなどをする代わりに、足首前屈伸ばしにトライしましょう。お尻を上げ下げするだけで、太ももの裏（ハムストリング）が効果的に刺激できます。

CamScannerでスキャン

すが、「足首前屈伸ばし」では足首を固定し、お尻を上下に動かすことが目的です。

体の硬い人は、膝をゆったり曲げ、無理にかがまず行ってください。

前屈した後に5メートルほど歩いてみると、足どりが思いのほか軽いことに気づかされるでしょう。女性の場合、こまめに実践していくとヒップアップにもつながっていきます。

CamScannerでスキャン

ハムストリングを刺激する効果的な方法は？

ランニングでは、ハムストリングという太ももの裏側の筋肉（大腿二頭筋など）の強化も重要になってきます。

通常のハムストリングのストレッチでは、仰向けに寝転がって、片方の足を両手で胸元に引っ張り、太ももの裏側を伸ばそうとします。

しかし、このやり方では太ももの裏だけが刺激されるため、体のバランスが悪くなり、じつはケガの原因にもなりかねません。

体全体をバランスよく刺激するには、次の「足首ハムストリング・ストレッチ」を行うといいでしょう。

【エクササイズ⑪・足首ハムストリング・ストレッチ】

1. 床に座って、親指と小指で同じ側の足のくるぶしを押さえる。
2. もう片方の手でつま先を持ちながら、そのままゴロンと背中をつける。

CamScannerでスキャン

3、ゆるく膝を曲げた状態で、太ももの裏側（ハムストリング）を伸ばす。

＊10回が目安。反対側の足も同様に行う。

＊体が硬くて足首が押さえられない人は、無理をせず、膝の両側のグリグリを押さえる形でトライしてください。

従来のストレッチに「親指と小指でくるぶしを押さえる」という動作が加わっただけですが、このやり方で行うとハムストリングだけでなく、体幹全体を刺激することができます。

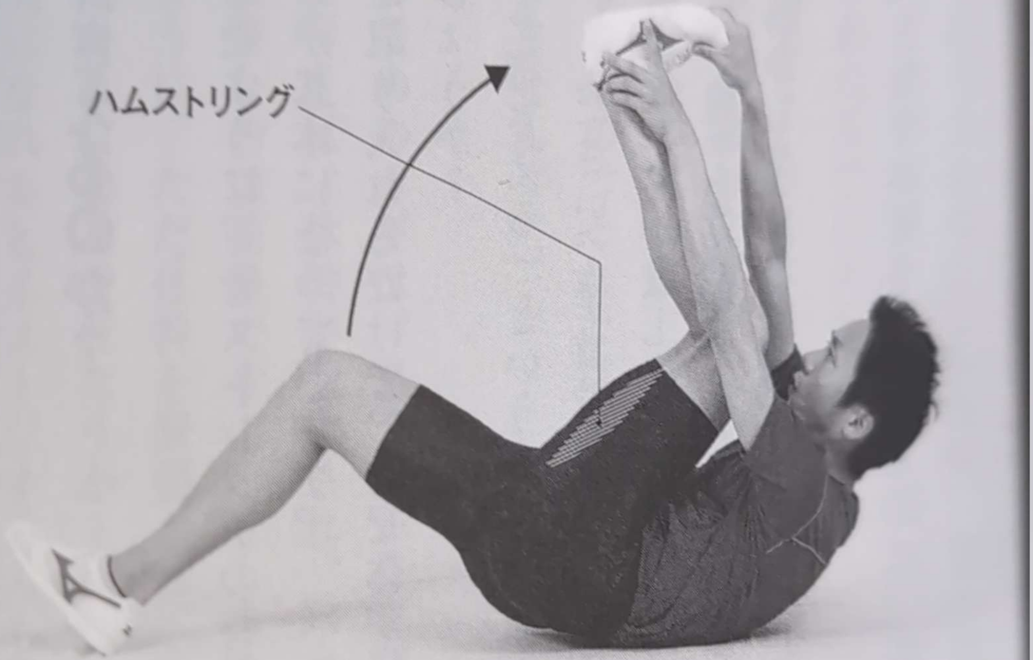
CamScannerでスキャン

【Exercise】 図13

エクササイズ ⑪

足首ハムストリング・ストレッチ

太ももの裏側（ハムストリング）と体幹を同時に刺激できるエクササイズです。体の硬い人は無理をせず、下の写真のように膝を押さえて行ってください。



なぜ手首や足首を押さえるのか？

これまで解説してきたように、骨ストレッチの特徴は「親指と小指で体の末端部を押さえる」ことが基本になっています。

こんな簡単な動作を取り入れるだけで、なぜ体がほぐれやすくなり、動きがスムーズになるのでしょうか？

まず、「体の末端部を押さえる」という点についてですが、これまでのエクササイズを思い出してください。手首や足首を押さえることで、通常のストレッチよりも動作が制限されていました。

じつは動作を制限し、腕や足を動かしにくい状態にしたほうが、体の中心（体幹）が刺激され、動かしやすくなるのです。

私たちの体で最も大きなウェイトを占めるのは、体幹部（胴体）です。

その体幹をしっかり動かせないと、その分、腕や脚を一生懸命動かして歩い

たり、走ったりしなければならなくなります。

ランニングで言えば、それは腕をしっかり振り、太ももを上げ、地面を蹴るようにして走る状態にあたるでしょう。

通常、そうやって走ることが基本だと言われていますね？

皆さんの多くも、腕力や脚力に頼った走り方をとくに疑うことなく受け入れてきたと思いますが、私からすれば、いちばん重たい体幹を腕や脚で一生懸命運ぼうとしているようなもの。それでは疲れてしまうばかりで、心地よい走りなどできるはずもありません。

心地よく、速く走るためのカギは、じつはここに隠されています。

体幹トレーニングを行えば、体幹が強化され、パフォーマンスが上がると考えられていますが、大事なのは結果です。

前章でテストしたように、ただ体幹を緊張させ、棒のように硬くするだけで、効率よく体が動かせるようになるでしょうか？

固ければ強い、丈夫になれるとイメージする人も多いかもしれませんが、硬

さは脆さと紙一重です。ウェイトトレーニングでパワーアップしても、野生動物の動きに近づけるわけではありません。

私たちは、トレーニングと称して、体にとってあまり意味のない、負荷のかかる不効率なことばかり続けてきたのかもしれないのです。

骨ストレッチ流・体幹トレの秘密は「鎖骨」にあり！

それにしても、末端を制御するとなぜ体幹に刺激が伝わりやすくなるのでしょうか？　その秘密は「骨」にあります。

私たちの体は、無数の骨が連結することで成り立っています。

体幹部は背骨を一本の軸に、上半身には肩甲骨、鎖骨、胸骨、肋骨、下半身には骨盤（仙骨、尾骨）、大腿骨、腓骨（ひこつ）といったように様々な骨が配置され、これらが連動することで様々な動作を生み出しています。

たとえば、次の「鎖骨ひねり」にトライしてみてください。

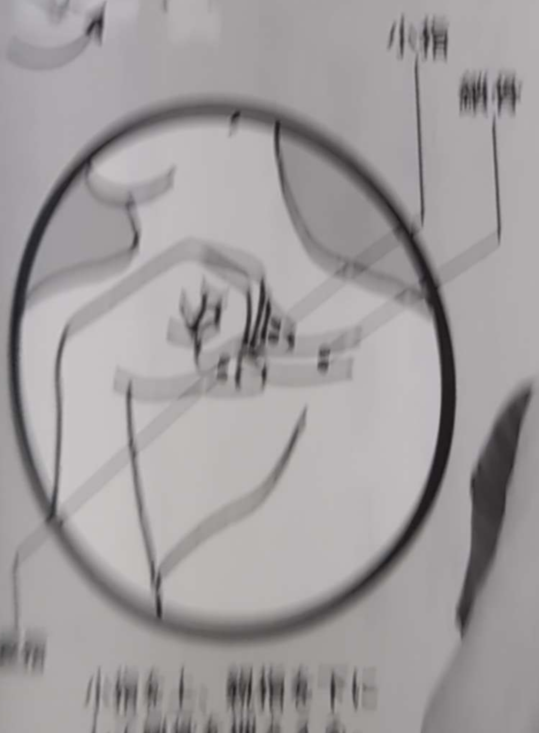
手首や足首のように体の末端ではありませんが、鎖骨も骨が出っ張っていて、上下を指で押さえることができます。

鎖骨を押さえて体をひねると体幹がダイレクトに刺激され、鎖骨だけでなく、肩甲骨や肋骨が一緒に動くのが感じられるでしょう。

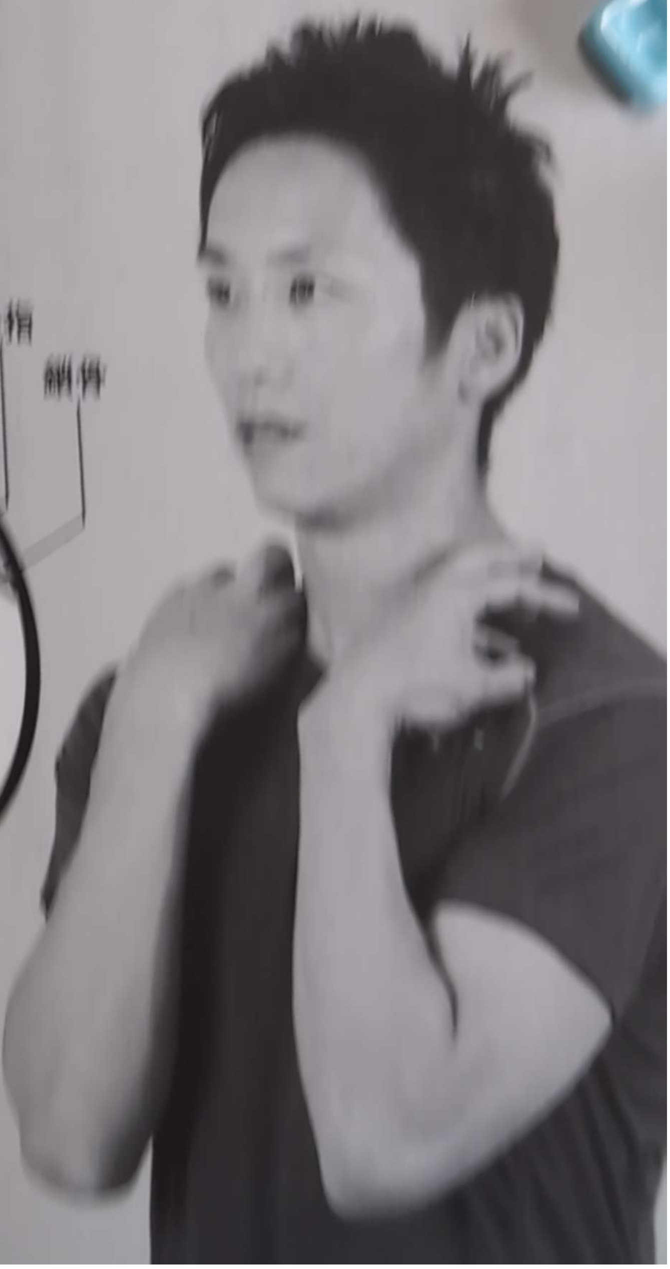
CamScannerでスキャン

鎖骨ひねり

鎖骨を押さえることで体幹がダイレクトに刺激でき、柔軟性がラクラクとアップします。左の写真のように片方の足を内側に45～90度曲げると、体がひねりにくくなる分、効果が高まります。



小指を上、親指を下にして鎖骨を押さえる。



た体に言えば、その刺激は背骨から骨盤へ伝わり、骨が動き出すのにつられて筋肉もダイナミックに動きはじめます。一つひとつの骨が連動することで、スムーズな動作が実現することになるのです。

【エクササイズ⓬・鎖骨ひねり】

1. 立った状態で、両手の親指と小指を使って鎖骨の上下を押さえる。

2. 顔を正面に向けたまま、体を左右にひねる。

＊10回が目安。椅子に座って行ってもよい。

＊片方の足を内側に曲げ、その方向に体をひねると、より効果的です。

私たちの体は、しっかりほぐれていれば、心地よい方向に自然と動くのです。にもかかわらず、従来のストレッチやウェイトトレーニングのように体のある部分だけをほぐしたり、鍛えたりしたらどうなるでしょうか？

骨から骨への連動がうまくいかず、体の可動域はかえって低下し、動作がつく感じられるようになるでしょう。

本当は体が悲鳴を上げているにもかかわらず、その声を無視し、「これだけ頑張ったんだ」「記録を伸ばしたんだ」と満足していませんか?

腹筋を何回続けたか、バーベルを何キロ持ち上げたか、体重がどれだけ減ったか……こうした数字の変化をよりどころにしていると、肝心の体の声はどんどんと置き去りにされていってしまいます。

大事なことは、単純明快、体がラクに動かせるかどうか? つまり、体が実際に心地よいと感じているかどうか? これに尽きます。

体の骨組みを動かすこと……詳しくは次章で解説しますが、ランニングの極意もじつはそこにあるのです。

CamScannerでスキャン

骨と一緒にインナーマッスルも動く！

「骨ストレッチ」によって体幹部の骨が連動するようになると、インナーマッスルも効果的に刺激されていきます。

骨が動くことでインナーマッスルも自然と動く。その結果として、私たちは心地よく、軽やかな走りを手に入れることができるのです。

そもそも、インナーマッスルの多くは「赤筋」（遅筋）と呼ばれ、筋力トレーニングで鍛えられる「白筋」（速筋）とは種類が異なっています。

白筋は鍛えるほどに大きくなり、見た目もたくましくなりますから、マッチョにあこがれる人も多いかもしれません。しかし、体が大きくなっても身のこなしがスムーズになるとはかぎりません。

重い荷物を一気に持ち上げたり、短距離をダッシュしたりする際には、確かにマッチョな筋肉も必要になります。しかし、そうやって肥大化させた筋肉が

実動作にどこまで役立っているでしょうか？

前章でテストしたように、腹筋をしたあとに歩くと、ほんの5メートルほどでも足どりは重かったはず。そんな状態で長い距離を走ったら、早く走るどころか、わざわざ体を壊しているようなものでしょう。

大事なのは、固めることよりもゆるめること。とりわけ体幹はしっかりとゆるませたほうが、動作はスムーズになります。

ここではもう一つ、体幹が楽々とゆるめられる、初公開の「膝体側伸ばし」を紹介しましょう。

【エクササイズ⑬・膝体側伸ばし】

1、床に座って片方の足を伸ばし、同じ側の手の親指と小指で膝のグリグリを押さえる。

2、反対側の親指と小指で輪を作り、腕と一緒に体側（脇腹）を伸ばす。

＊[illegible]回を目安。反対側も同様に行う。

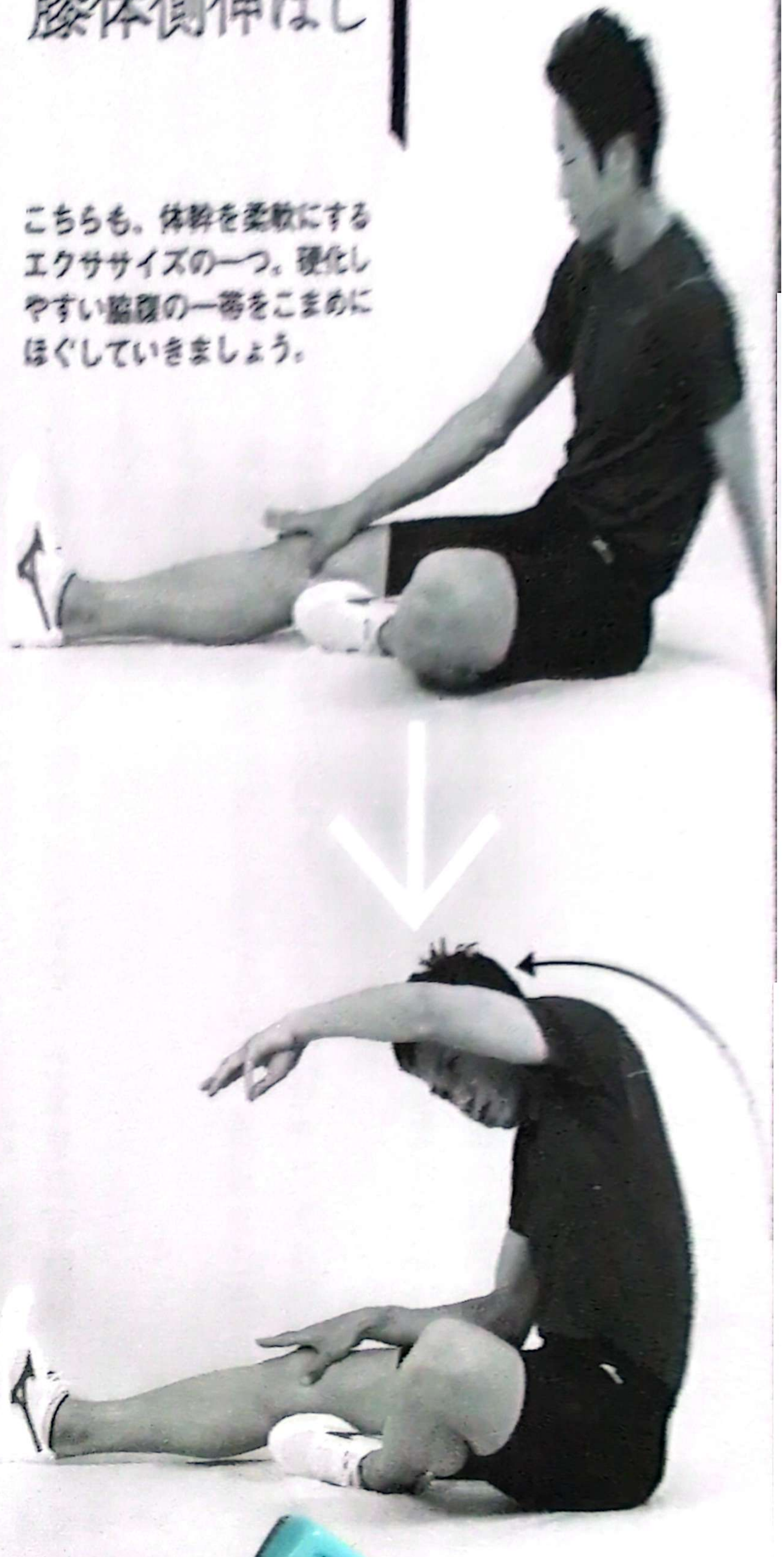
CamScannerでスキャン

エクササイズ

⑬

膝体側伸ばし

こちらも、体幹を柔軟にするエクササイズの一つ。硬化しやすい脇腹の一帯をこまめにほぐしていきましょう。



「マグロの中落ちストレッチ」（42ページ）、「手首肩甲骨ストレッチ」（61ページ）、「鎖骨ひねり」（78ページ）とともに、体幹をゆるませ、上半身の可動域を広げることに効力を発揮します。

親指はブレーキ、小指はアクセル

骨ストレッチでは、親指と小指を使うことも共通しています。

ここで問うてほしいのは、「手首や足首などのグリグリを押さえる際、どの指を使うのがいいか？」という点です。

たとえば、親指と人差し指で輪を作ると余計な力が入りやすく、力の加減がとても難しいことがわかります。押さえ方で力の加減が変わってしまっては、骨ストレッチの効果も半減しかねません。

一方、**親指と小指で輪を作ると余計な力が入りにくいため、誰がやっても押さえ方に大きな差が出ません。**親指と小指を組み合わせることで、無駄な力を使わないコツがつかみやすくなるのです。

また、親指と小指の役割の違いを理解することも大切です。

私は、骨ストレッチを開発する過程で**「親指はブレーキ、小指はアクセル」**

の役割を担っていることを実感するようになりました。
たとえば、箸(はし)を動かす時も、ペンや筆を使う時も、親指に力を入れてしまうとうまく扱うことができません。親指はただ添えるだけにして、人差し指や中指を使ったほうが使いやすいでしょう。
一方、剣道の竹刀、野球のバットを握る際、小指に力を入れないとうまく握れず、思うように操れません。柔道で相手の襟をつかむ際も、小指に力を入れないとうまくつかめず、投げを打つことも難しいでしょう。
農作業で用いる鍬や鋤、薪割りに使った斧なども、小指に力を入れないとうまく道具が扱えません。車を運転する場合も、両手の親指はハンドルに添え、小指に力を入れて操っているはずです。親指にグッと力が入るのは、おそらくブレーキをかけて急停車した時だけでしょう。
器用な人は、無意識のうちにこうした指の使い方ができている、だから、同じように習い事をしても上達が早いのです。

図16

親指と小指の役割

手足の指にはそれぞれ役割があります。「親指はブレーキ、小指はアクセル」と覚えておくと、効果的な体の使い方ができるようになります。

CamScannerでスキャン

親指と小指で「パワールート」をつなげる！

親指と小指の役割の違いが見えてきたと思いますが、この二つの指をつなげることにどんな意味があるのでしょうか？

ブレーキとアクセルという異なる力が中和され、ニュートラルな状態になる……私はそうとらえています。体の節々を押さえる際に無駄な力が入りにくいのも、つなげることで力がニュートラルになるからだと言えます。

また、指先という体の末端部が一つにつながることで、刺激が体幹までより伝わりやすくなる利点もあります。

たとえば「手首ブラブラ」（59ページ）を行う際、押さえられている手の親指と小指をつなげずにブラブラさせると、末端で生まれた刺激が体幹までうまく伝わりません。

そのため、せっかくのストレッチ効果が半減してしまいます。

体幹から末端へと刺激が伝わっていく道筋を、私は「パワールート」と呼ん

CamScannerでスキャン

でいますが、ただ手をぶらぶらと振るだけでは末端で力が分散され、このパワールートをつくり出すことができないのです。

ピンと来ない人もいると思いますので、ここでも検証していきましょう。

骨ストレッチの講習会で行っているテストの一つですが、まず両手の親指を握って5メートルほど歩いてみてください。

親指を握るというほんのわずかな動作が加わるだけで、とても歩きづらくなることが体感できるはずです。歩いた後に前屈したり、腕をまわしたりすると、歩く前より体が固くなっていることに気づかれるでしょう。

続いて、両手の小指を握って同じように5メートルほど歩いてみてください。今度はまるでおしりにエンジンでもついたかのように、とてもスムーズに前に進んでいけるのが実感できるはずです。

もちろん、前屈でも腕まわしでも柔軟性がアップしているでしょう。

歩き方についてはほかにもコツがありますが、「親指がブレーキ、小指がア

クセル」であることはより実感できたはずです。親指と小指の扱い方を変えるだけで、これだけ顕著な違いが出てくるのです。

親指(ブレーキ)と小指(アクセル)の役割の違いについては、足の指でも確認ができます。ウォーキングやランニングの大事なポイントになってきますので、この点は第3~4章で詳しく検証しましょう。

CamScannerでスキャン

体験者の声 2

「体育の授業、陸上部の練習で、骨ストレッチを体験中！理屈を超えた効果に生徒たちもビックリ！」

高橋正也さん（東京都）

開成中学・高校教諭（体育）、陸上部顧問
都内有数の進学校で、骨ストレッチを広めています。

私は中高一貫の進学校で、体育の教員と陸上部の顧問を務めています。生徒たちを指導する立場上、これまでもいろいろなトレーニングを取り入れてきましたが、思うような成果が出せず、新しいものを求めるなかで骨ストレッチと出会いました。

最初に驚いたのは、「手首ブラブラ」（59ページ）というエクササイズを試した時、ほぐしている側の肩がその場でどんどん下がっていったことです。衝撃を受けた私は、以来、骨ストレッチの講習会に通い、生徒たちにも少しずつすすめるようになりました。これまで体育の授業、陸上部の指導のなかで、60種類以上のエクササイズを伝えています。

骨ストレッチはすぐに効果が体感できるため、理詰めで考えがちなうちの生徒もすぐに納得し、自然と取り入れてくれます。体幹を使って全身でボールが投げられるようになったり、長距離走の記録が1分以上縮み、都の大会で3位に入ったり、この1年で様々な成果も現れてきました。私自身、体がゆるむことで笑顔が増え、生徒たちとの距離が縮まったのを感じています。

「"考えず、感じる"の精神で骨身にまかせた走りを探求！走りに体が勝手についてくるように」

体験者の声 3

田井小百合さん（長崎県）

デフリンピック 100m ハードル・銅メダリスト
骨ストレッチでアキレス腱痛を改善、現在も現役を続行中！

骨ストレッチとの出会いは、2012 年の冬です。聴覚障害者陸上（デフ陸上）の強化合宿に、骨ストレッチの認定指導員をされている安井章泰さんが指導に来られた際、初めてエクササイズを体験しました。

それは、自分の体が勝手に動く、いままでに感じたことのない衝撃の連続。当時アキレス腱を痛めていたこともあり、安井さんのアドバイスで足首まわし（66 ページ）を入念に行ったところ、痛みは治り、自分でも驚くほどラクに走れるようになりました。

骨ストレッチを通じて意識するようになったのは、「頭で考えず、感じる」こと。しっかりほぐせていれば、体が走りに勝手についてきますから、競技中はその動きに身をまかせるのみ。こうした感覚がつかめたことで体力的な衰えもカバーでき、自己ベストが更新できるようになりました。骨ストレッチに出会っていなければ、40 歳に手が届くこの年齢まで、高いレベルで競技を続けること自体無理だったと思います。

骨ストレッチの進化は止まらないので、私自身、現役ハードラーとしてまだまだ成長できると感じています。

第3章

「立ち方」「歩き方」のコツ！

すぐに覚えられる！

knack

CamScannerでスキャン

軸を固めても体が緊張するだけ

ランが苦手な人は、長く走るほどにフォームが乱れ、最後はスタミナ切れで体がぐにゃぐにゃになってしまいます。

こうした状態から抜け出し、ランの質を高めるために、最近では「軸をつくる」ことがすすめられています。

たとえば、体幹を太い棒のように固め、しっかりした軸をつくることでフォームがキープでき、スタミナロスが防げる……そう考えられているわけですが、正直、私にはずいぶん無茶な理論のように思えます。

体幹トレーニングを行って、こうした「固い軸」をつくっても、実際には動作が鈍くなるだけで、速く、心地よく走れるようになるわけでないことは、第一章でテストした通りです。

軸をつくること自体を否定しているわけではありませんが、こんな状態で

走ったところで、体に余計な負担がかかるだけです。ランニングの質が変わるわけでも、スタミナがつくわけでもないでしょう。

では、どんなふうに軸をつくっていけばいいでしょうか？

ヒントとなるのは、サーフィンやスキーの動きです。軸をつくると称して体を固めてしまったら、予期せぬ状況に順応することはできません。**すばらしいパフォーマンスを生み出すには、むしろゆるんでいながら崩れない、微妙なバランスが求められるはずです。**

こうしたバランスを成り立たせ、スムーズな動作を可能にしている芯にあたるもの、それを軸とイメージしてはどうでしょうか？

この説明だけではイメージしにくいかもしれませんが、こうした軸をつくることは、じつはさほど難しいことではありません。

その基本となるのは、**「体の骨組みを意識して立つ」**ということ。私はそれを**「骨身にまかせる」**と表現していますが、骨ストレッチで体をゆるめるコツ

がつかめたら、次はこの立ち方がポイントになります。

そう、ラクに立てるようになることで、歩き方、走り方も自然と変わっていく……骨ストレッチ流の立ち方こそが、速くて、心地よいランニングの大事な土台になってくるのです。

CamScannerでスキャン

「体の骨組み」を意識して立ってみよう

ランニングについて様々なトレーニング法がありますが、立ち方から指導するケースはあまり多くないかもしれません。

しかし、ちゃんと立てなければ、ちゃんと歩き、走ることもできません。立つことこそが、様々な運動の基礎と言えるのです。

こうした点を強調するのは、スポーツ選手の指導をするなかで、「立っているだけでなぜこうも緊張しているのだろう?」と感じることが多いからです。

一般的には、背筋がピンと伸びた姿勢が「良い姿勢」としてイメージされていますが、こんな立ち方では、体のあちこちに余計な力が入って、ただ立っているだけでエネルギーをロスしてしまいます。背骨の丸まった猫背の状態が「悪い姿勢」であることはわかると思いますが、背筋をピンと伸ばした状態が「良い姿勢」とは言えません。大事なのは、あくまでも体の骨組みです。

CamScannerでスキャン

体の骨組みを使って立つ、とても簡単な方法を紹介しましょう。それが、次の「ダブルT」の立ち方です。

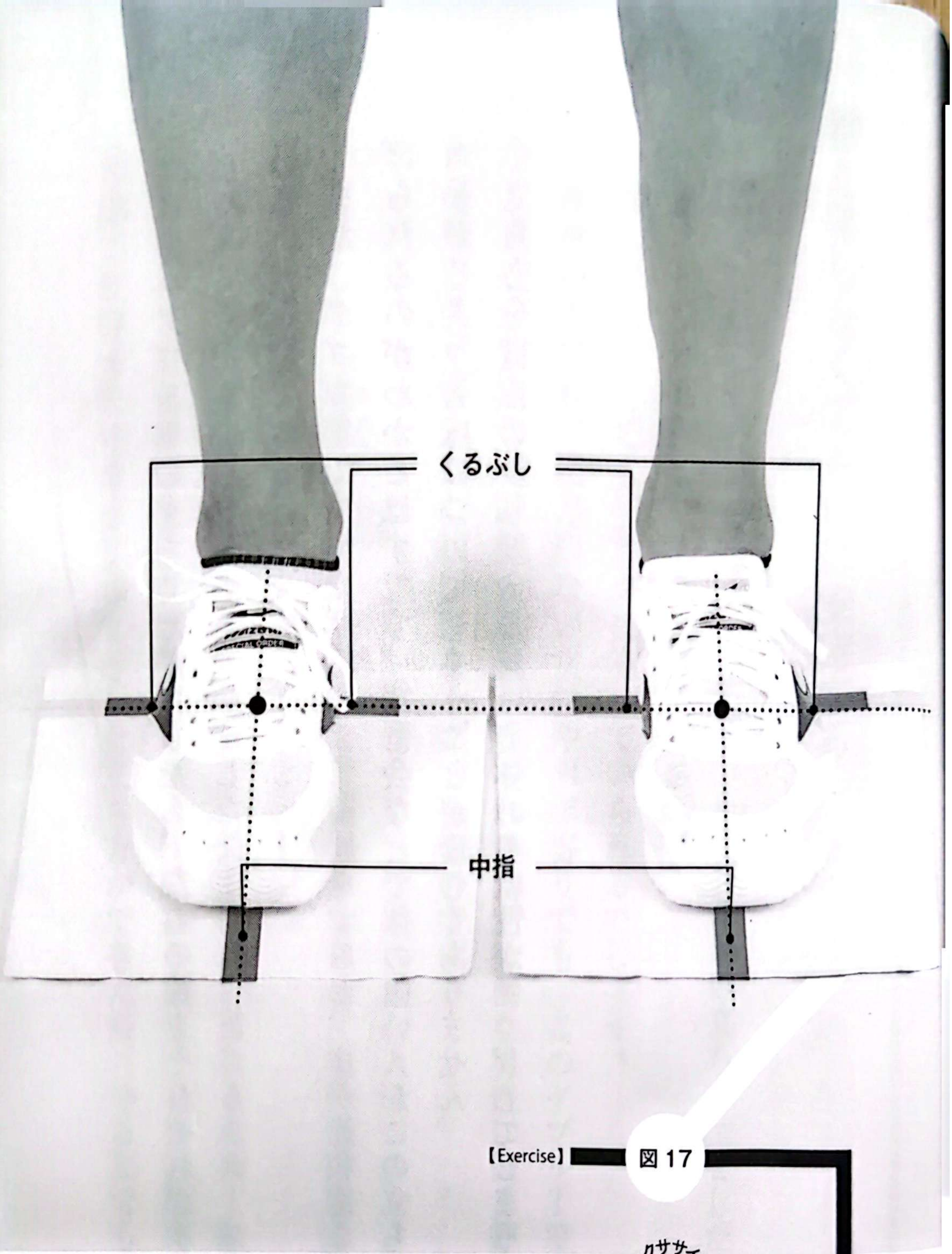
【エクササイズ⑭・ダブルTの立ち方】

1、Tの字を書いたA4の大きさの紙を2枚用意する（98ページ）。
2、この紙を床に敷いて、両足の中指とくるぶしの両端を結んだラインをそれぞれのTの字の上に置くようにして立つ。

トライしてほしいのは「両足の中指とくるぶしの両端を結んだT字のラインを意識して立つ」、たったこれだけ。

最初のうちは、次ページのようにT字を書いた紙を2枚用意し、この紙の上に立つようにするとわかりやすいでしょう。

まさかと思うかもしれませんが、特に練習せずとも、あっという間に「骨身にまかせて立つ」ことができるようになります。



【Exercise】図 17

エクササイズ ⑭

ダブルTの立ち方

Tの字を書いたA4サイズの紙を2枚用意し、くるぶしの横のラインと中指の縦のラインがTの字に合うように足を乗せてください。たったこれだけで骨身にまかせた自然体の立ち方ができます。

ここでもテストをしてみましょう。
この「ダブルTの立ち方」ができたら、左右の腕をそれぞれグルグルとまわしてみてください。骨ストレッチをした後と同様、とてもスムーズに大きくまわるのが確認できるはずです。
また、ダブルTで立った状態のまま前屈をすると、体が違和感なく自然に曲げられるのがわかるはずです。講習会などで体の固い人がこの立ち方をすると、両手がピタッと床についてしまうことが珍しくありません。
立ち方をほんの少し変えるだけで体の柔軟性がアップしてしまうのです。

踏ん張らなくても体は安定する

驚くのはこれだけではありません。「ダブルTの立ち方」をした後に、パートナーに横から押してもらってください。

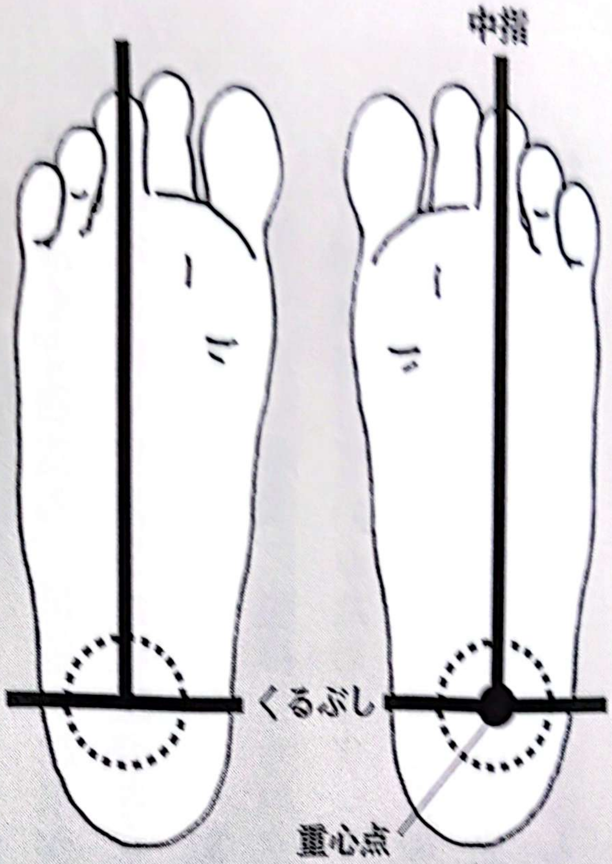
踏ん張らなくても、ラクに立っていられるでしょう。

細身の人でも、腕力のない女性やお年寄りでも、このダブルTで立つと無理なく重心が安定し、同様の結果が得られます。大柄な男性に強く押されても力が吸収され、安定した状態がキープできるのです。

こうした「暖簾（のれん）に腕押し」の立ち方ができるのは、Tの字の交点の部分に重心点が存在しているためです（102ページ）。

ダブルTを意識して立つと体の軸とこの重心点が重なるため、余計な筋力を使わなくとも体の骨組みだけで立てるようになります。私は**「脱力のできた自然体」**と呼んでいますが、こうした立ち方ができた時、ゆるんでも崩れない軸

図18
ダブルTと重心点



「ダブルT」で立つと重心点に体重が乗り、余計な筋力を使わず無理なく立つことができます。

がつくられると考えればいいでしょう。

自然な軸が形成されていくと、ただ姿勢が安定するだけでなく、すぐに動作に移れるようになります。

筋肉が無理な緊張から解放されるわけですから、当然といえば当然。

良い立ち方が良い歩き方、そして良い走り方を生む。日常の動作はバラバラに切り離されるものではなく、すべてが同じ原理のもとで成り立っていることを実感していきましょう。

動作のなかから走ることだけを切り取っても、速く走るための秘訣は何も見えてはこないのです。

最小限の力で効率よく動くには

ここで、ダブルTの立ち方をもう一度思い出してください。

踏ん張らないのに相手に押されても耐えられるということは、無駄な筋力を使わずに立てているということです。

「骨身にまかせる」ということは、必要最小限の筋力だけで動ける秘訣のようなものだとわかるでしょう。

野口体操という身体操法を創始した野口三千三（のぐちみちぞう）氏（1914～1998年）は、著書『野口体操　からだに貞（き）く』のなかでこう語っています。

「次の瞬間、新しく働くことの出来る筋肉は、今、休んでいる筋肉だけである。今、休んでいる筋肉が多ければ多いほど、次の瞬間の可能性が豊かになる」

休んでいる筋肉が多いほうが、次の瞬間の動作がスムーズにできるという言

業を不思議に思った人も多いのではないでしょうか？

私自身、陸上短距離のスプリンターだった現役時代、体じゅうの筋肉をいかにフル稼働させるかばかり追求していましたから、このような発想は思い浮かぶことすらありませんでした。

おそらく、私と同じように考え、速く走るために体を一生懸命動かそうとしている人も多いかもしれません。

しかし、「体の骨組みを使って立つ」コツがつかめてくると、まさに野口氏の語るとおりであることが実感できます。**むやみに頑張らず、余計な力を使わないほうが、体はスムーズに動くのです。**

CamScannerでスキャン

足の「中指」を意識して歩こう！

ダブルTの立ち方を覚えたら、次は歩き方です。
ランニングに向けてのステップとして、次の「ダブルTウォーク」にトライしてみてください。

【エクササイズ⑮・ダブルTウォーク】

1、ダブルTの立ち方（98ページ）をつくる。
2、そのまま両足の中指のラインを意識しながら前に進んでいく。

ご覧のように、ダブルTを意識しながら歩く、とても簡単なウォーキング法です。感覚がつかめるまでは、紙の上に立ってダブルTをつくってからウォーキングを始めるといいでしょう。
前方にダブルTの紙が歩幅に並んでいるのをイメージし、「ダブルT、ダブ

エクササイズ⑮

ダブルT ウォーク

ダブルTの立ち方ができたら、そのまま前に踏み出しましょう。中指のラインを意識して歩くだけで、体の負荷がグンと減り、軽やかに歩けるようになります。

CamScannerでスキャン

ルT……」と口にしながら進んでいくこともおすすめです。

中指のラインを意識するだけでも十分効果がありますから、あまり神経質にダブルTを意識しなくても構いません。

5～10メートルほど歩いたら、腕をまわしたり、前屈をしたりして、体の柔軟度をチェックしてみてください。特別に体をほぐしたわけでもないのに、心地よいくらいに動くことにきっと驚かれるはずです。

骨ストレッチの講習会では、この「ダブルTウォーク」を実践してもらう前に、まず普段どおりに歩き、自分のクセをチェックします。

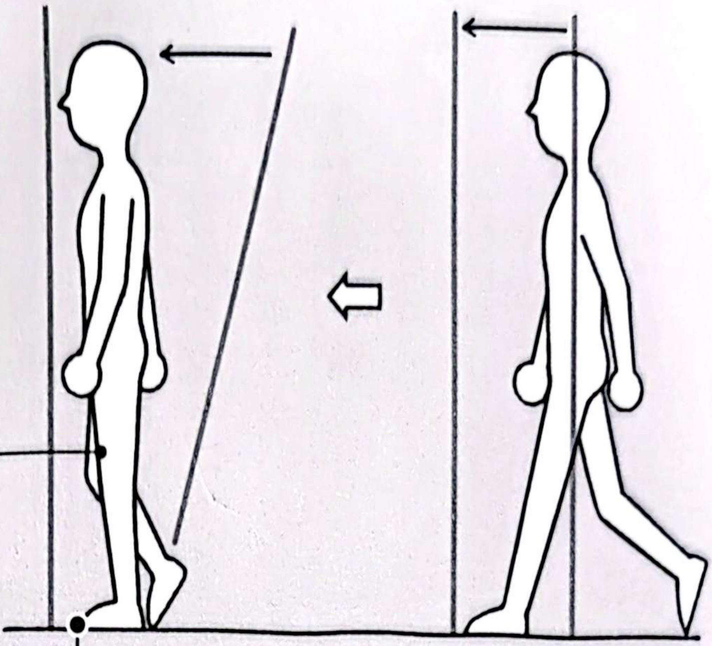
なぜラクに歩けないのか？　その原因はほぼ共通しています。ほとんどの人が、**足を使って歩こうとしている**からです。

「歩くのに足を使うのは当たり前だ」と思うかもしれませんが、じつはそこに大きな問題があります。5メートルほど歩き、片方の足が地面についた瞬間に動きを止めて、足の位置をチェックしてみてください。

おそらく、体より足が前に出ているところで止まる人が多いはずです。

図20

効率の悪い現代人の歩き方



足が先に出るということは、次の一歩を踏み出す際に、膝から下のわずかな部位で重たい体を運ばなくてはならないということです。これでは、歩くほどに膝や太ももに負担がかかって、すぐに疲れてしまいます。

しかも、こうした歩き方をする人は、足が接地する際に親指で地面を強く蹴るようにして前に進もうとします。

重い体を運ばなくてはならないため、そうやって踏ん張っているのかもしれませんが「親指はブレーキの指」だとお伝えしました。要するに、親指でブレーキをかけながら、片方の足で重い

体を運んでいるのです。

足を使って歩くことがいかに不合理か？　あまり疑われることのないまま、私たちはずいぶんおかしな歩き方をしているのがわかるでしょう。

一方、ダブルTで歩くと中指から接地することになるため、親指のブレーキがかからず、思うように踏ん張りがききません。そのため体は自然と前傾姿勢になり、倒れこむように体のほうがつねに最初に前に出て、足が後からついてくる形になります。結果的に、体の重さを利用して前に進むことになるため、体にあまり負担がかからず、ラクに歩行することができるのです。

一般の人の歩き方が「足を使って歩く」のに対し、私がすすめるダブルTウォークは「体の重さ＝体幹を使って歩く」。その違いがわかってくると、日常の歩き方が大きく変わっていくでしょう。

地面を蹴らないほうがラクに歩ける

ダブルTウォークのカギである中指の使い方は、とても大事なポイントになるので補足しておきましょう。

105ページで解説したように、ダブルTは中指のラインとくるぶしのラインを結んだ交点を重心点と定めているため、歩く時は縦のラインにあたる中指がリードする形で重心移動していくことになります

中指は親指と小指の中間というニュートラルなポジションにあるため、ブレーキがかからない代わりに、アクセルもかかりません。

踏ん張りが利かないため自然と前傾姿勢になり、倒れこむ体を足の動きでたえず補正しながら進んでいくようになります。

体幹が先で、足は後からついてくる。

じつは、これこそが人の体に備わった自然な歩行と言えるわけですが、なかには「倒れ込むように進む」ことに、「そんな不安定な歩き方が自然と言える

のか？」と違和感をおぼえる人もいるかもしれません。筋肉で体をしっかりと固め、地面を蹴って走ることを重視してきた人ほど、そう感じてしまうと思いますが、この自然界はたえずうつろいゆくもので、同じ形にとどまり続けるものは何もありません。つねに変化している不安定な状態のほうが自然であり、動物が持っているしなやかな動きは、この不安定さとつながっています。

つまり、固めて動きにくくしてしまうことが安定ではなく、ダブルTウォークのように不安定さをうまく操るなかに本当の安定があると考えたほうが、理にかなった体の使い方がつかみやすいのです。

たとえば、赤ちゃんのヨチヨチ歩きを思い浮かべてください。

まさに倒れ込むようにして、ダダダダダ……と体のほうから前に進んでいるでしょう。誰に教わったわけでもないこうした本能的な動きこそが、自然な歩きの原点と言えるはず。

これまで教わってきたスポーツの常識にとらわれず、実際にスムーズに動けるかどうか？　自分自身が心地よいと感じられているかどうか？　この点を基準にして歩き方を見直してほしいのです。

CamScannerでスキャン

シャツの胸を引っ張るだけの簡単ウォーキング

「倒れ込むように前に進む」ことがうまく実感できない人は、骨ストレッチ流の「後ろウォーク」にトライしてみるのもいいでしょう。

【エクササイズ⑯・後ろウォーク】

1、ダブルTの立ち方（98ページ）をつくる。

2、そのまま後方に進んでいく。

実際にやってみるとわかりますが、こうした後ろ歩きをしているかぎり、膝下が先に出ることは絶対にありません。誰がやっても前傾姿勢になり、頭から先に進んでいくのが確認できるはずです。

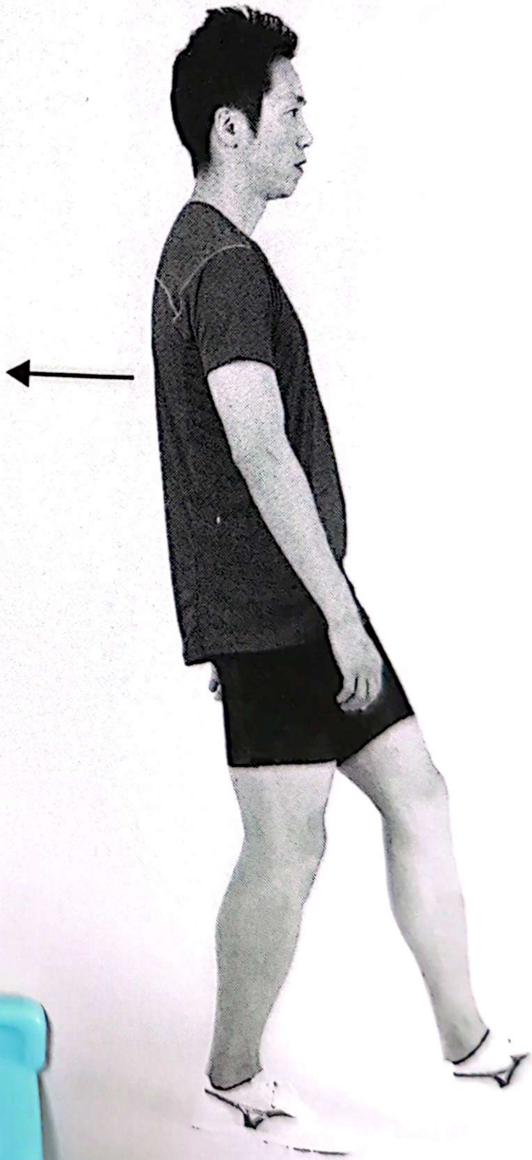
後ろ歩きを5〜10メートルほど行った後に、腕をまわしたり、前屈をしたりして体の硬さをチェックしてください。

【Exercise】図21

エクササイズ16

後ろウォーク

前傾姿勢になることで体が重さが利用できる……この関係を体感するには、「後ろウォーク」がおすすめ。5～10メートル進むだけで体の柔軟性が高まります。転ばないよう注意して行うこと。

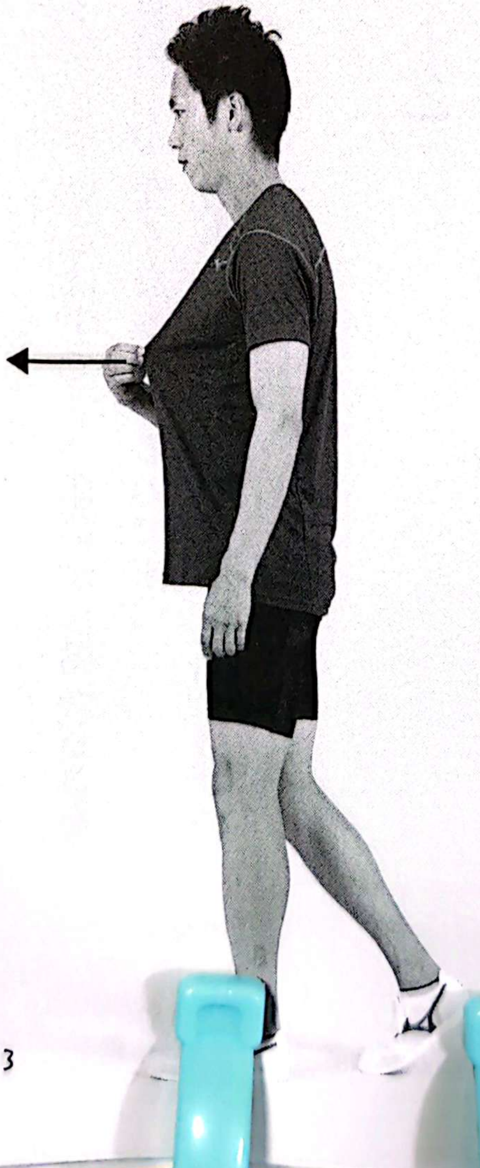


【Exercise】図22

エクササイズ17

胸ひっぱりウォーク

シャツの胸の部分をつまみ、胸がひっぱられるようにして歩くと体の重さを利用した歩き方が体感しやすくなります。「ダブルTウォーク」を併用すると、より効果的でしょう。



CamScannerでスキャン

普段よりも、むしろ柔軟性がアップしているはずです。体幹から動かざるを得ないため、こちらのほうが体の負担が少なくなっているのです。

また、前傾姿勢をつくり、体の重さを利用するという点では、次の「胸ひっぱりウォーク」もおすすめです。

【エクササイズ⑰・胸ひっぱりウォーク】

1. ダブルTの立ち方（98ページ）をつくる。
2. シャツの胸の部分を片方の手でつまむ。
3. そのまま胸が前にひっぱられるように進んでいく。

シャツの胸の部分をひっぱって歩くだけの簡単なメソッドですが、前傾姿勢がうながされ、体の重さが利用しやすくなります。

ランニングの際も、じつはこの胸がひっぱられる感覚がとても大事になってきます。胸を意識するだけで走ることがラクになりますから、まずはウォーキングで感覚をつかむといいでしょう。

日常の場面では、両腕を組んで歩くだけでも体の重さが利用しやすくなりますが、肩にあまり力を入れすぎないよう注意してください。

まずはこうしたやり方で、体の重さ（＝体幹）を使うことの心地よさを感じることを心がけましょう。通常のウォーキングはもちろん、上り坂や階段もスイスイと進んでいけるはずです。

心地よく前に進める感覚を体で覚えることができたら、わざわざポーズをとらなくてもラクに歩けるようになっていきます。

「骨ストレッチ・ウォーキング」を初公開！

ダブルTウォークの効果をさらに高める歩き方としては、前章で紹介した骨ストレッチのエクササイズとの併用もおすすめです。

文字通り、骨ストレッチのエクササイズをしながらウォーキングするというとてもユニークな方法ですが、体幹を効果的に使ったラクな歩きが自然と身についていくことに加え、歩きながら体のコリや痛みをほぐしていけるというオマケもついてきます。

まず「手首肩甲骨ウォーク」を紹介しましょう。

【エクササイズ⑱・手首肩甲骨ウォーク】

1. 「手首肩甲骨ストレッチ」のポーズをとる（61ページ）。
2. 腕を後方に引くと同時に、反対側の足を前に出し、戻すと同時に同じ側の足を前に出しながらウォーキングしていく。

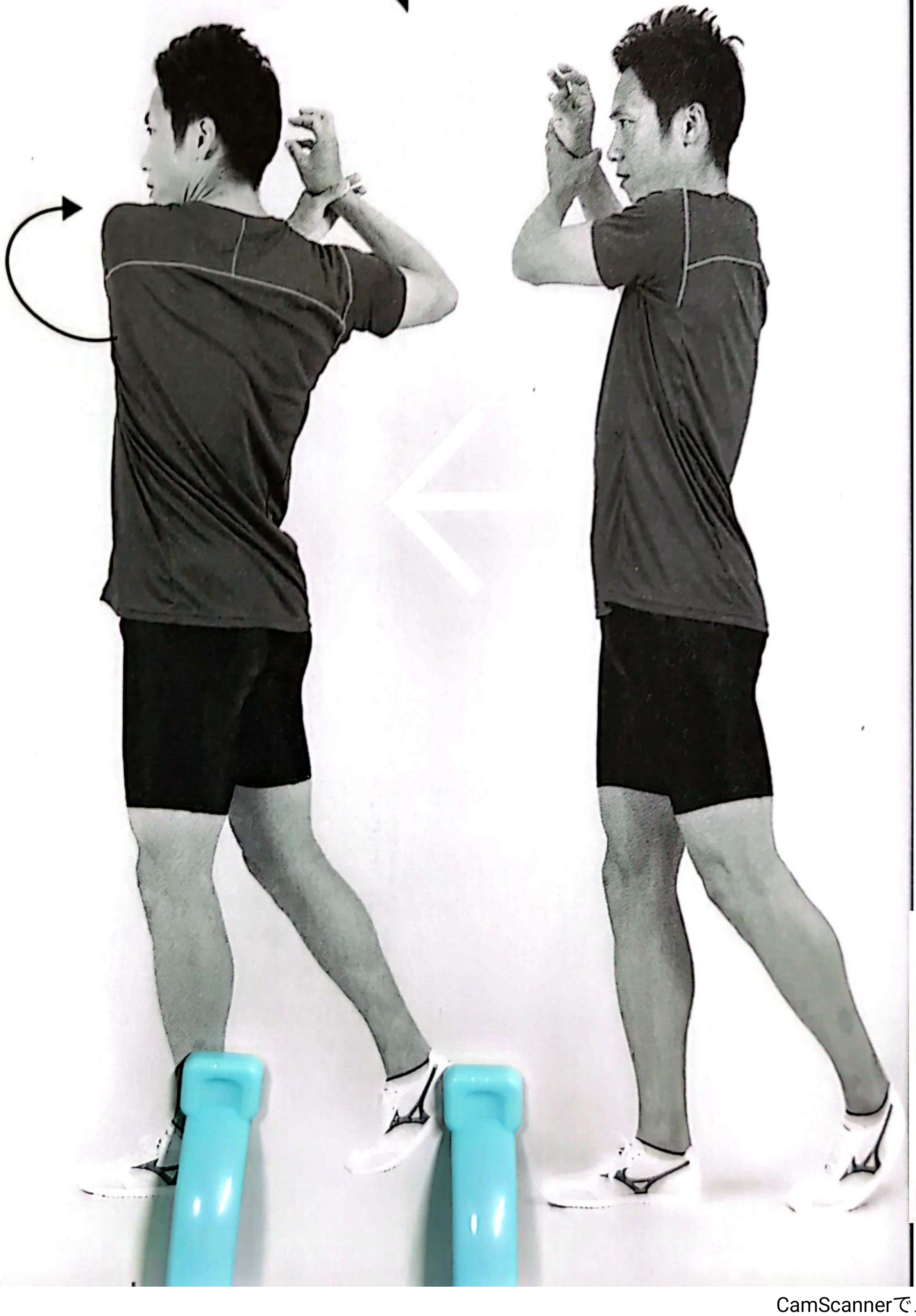
CamScannerでスキャン

【Exercise】 図23

エクササイズ ⑱

手首肩甲骨ウォーク

「手首肩甲骨ストレッチ」を行いながらウォーキングする画期的なエクササイズです。腕を後方に引くタイミングで反対側の足を前に出すと進みやすくなります。



＊腕を替えて反対側も同様に行う。

コツがつかめてきたら、次の「鎖骨ひねりウォーク」がおすすめです。

【エクササイズ⑲・鎖骨ひねりウォーク】

1. 「鎖骨ひねり」のポーズをとる（79ページ）。
2. 体をひねるのと同時に、反対側の足を前に出し、戻すと同時に同じ側の足を前に出しながらウォーキングしていく。

＊腕を替えて反対側も同様に行う。

最後に「手首背伸びウォーク」もおすすめです。両腕を天に伸ばしながらウォーキングするため、姿勢がよくなる効果もあります。

【エクササイズ⑳・手首背伸びウォーク】

1. 「手首背伸び」のポーズをとる（64ページ）。

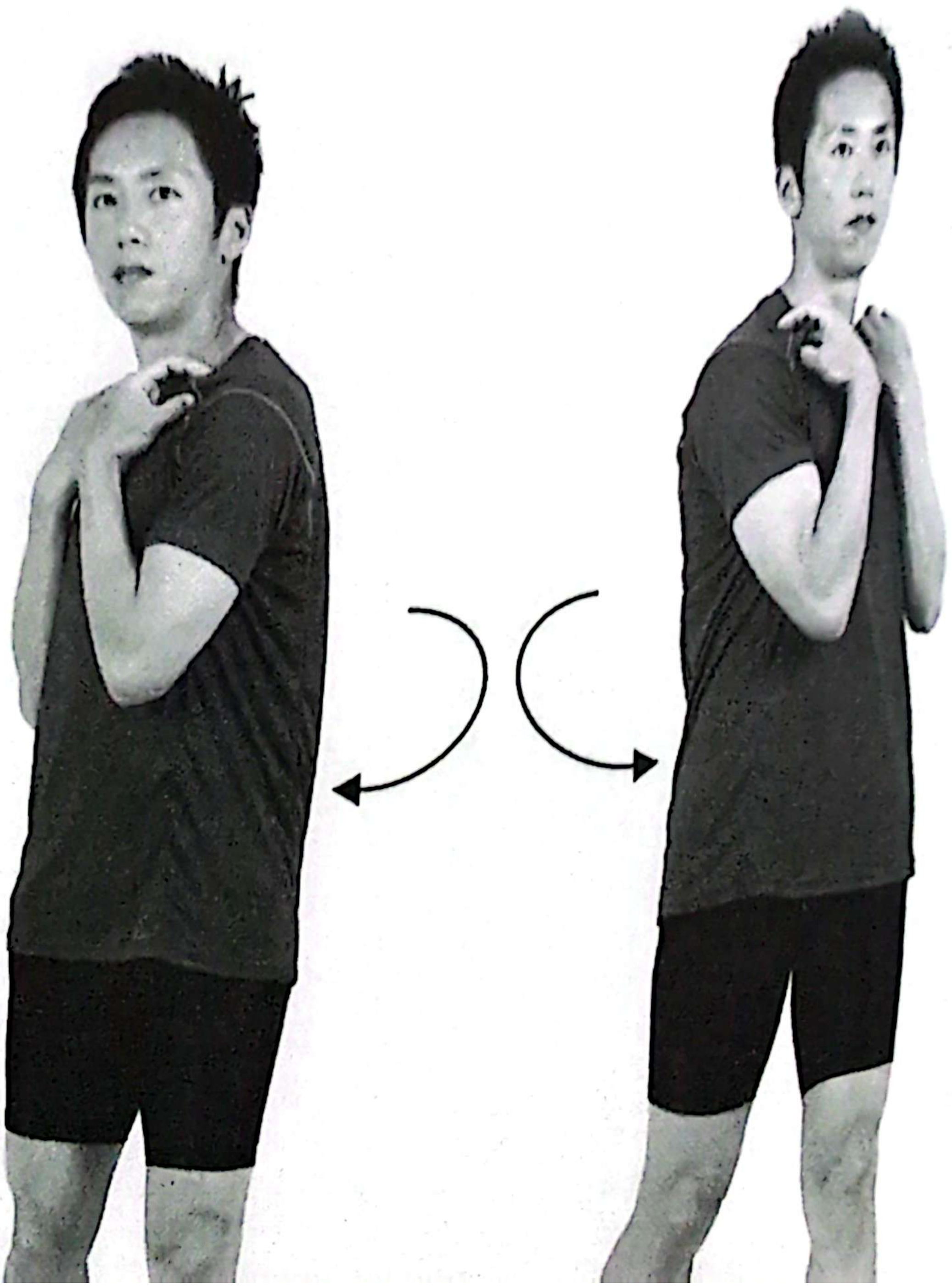
CamScannerでスキャン

こちらは「鎖骨ひねり」をしながらウォーキングするエクササイズです。歩きながら体幹が刺激でき、腰まわりが引き締まっていく、これまでになかったウォーキング法です。

【Exercise】図24

エクササイズ⑲

鎖骨ひねりウォーク



2. 腕を上げ下げし、体幹を伸ばしながらウォーキングしていく。
＊腕を替えて反対側も同様に行う。

どのエクササイズも最初に「ダブルTの立ち方」(98ページ)をつくってから始めるようにしてください。慣れないうちは、ダブルTの紙の上に足を置いて、そこからウォーキングを始めるといいでしょう。

無理なくできるようになってきたら、それぞれのエクササイズで後ろ歩きにもトライしてみてください。後ろ歩きは、体の重さが利用できる最適なウォーキング法なので、その効果が倍加できるでしょう。

次章では、この章で紹介した骨ストレッチ流の立ち方と歩き方をふまえつつ、走り方の秘訣をお伝えしていきましょう。

エクササイズ
20

手首背伸びウォーク

体がスラーっと伸びるエクササイズです。背伸びすることの心地よさを体感しながらウォーキングしましょう。姿勢もよくなり、首や肩の一帯がほぐれて、ラクになります。

CamScannerでスキャン

第4章

「骨ストレッチ・ランニング」の秘密を大公開！

secret

「ダブルT」でランニングしてみよう！

この章からいよいよ、ランニングの解説をしていきたいと思います。

といっても、まったく新しいことを始めるわけではありません。土台になるのは、前章で紹介した「ダブルT」です。

ダブルTを意識して立ち、前傾姿勢で体の重さを利用しながらウォーキングできるようになれば、無理にジョギングを始めなくても自然と走りたくなっていきます。

次のポイントを参考に、実際にランを始めてみましょう。

【エクササイズ[illegible]・ダブルTランニング】

1、ダブルTの立ち方（98ページ）をつくる。
2、足の中指のラインを意識しながら歩く。
3、歩く速度のラインを徐々に上げながら、ランニングに切り替える。

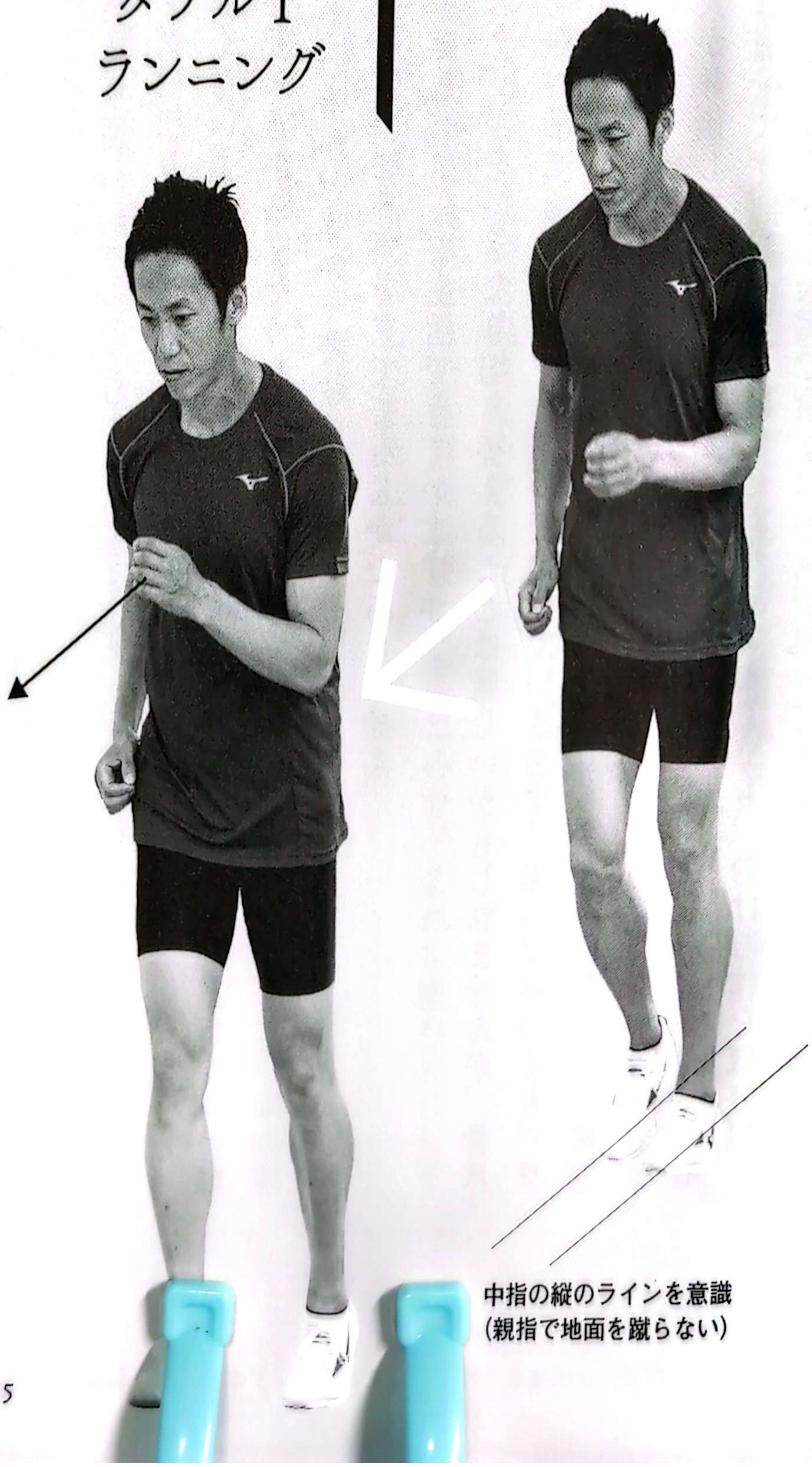
CamScannerでスキャン

【Exercise】図26

エクササイズ 21

ダブルT ランニング

ダブルTウォークに慣れてきたら、体の重さを利用する同じ感覚をキープしたままランニングを始めましょう。



中指の縦のラインを意識
（親指で地面を蹴らない）

CamScannerでスキャン

なサイズのペットボトル（2リットル）を上回ります。

ダンベルトレーニングのように水の入ったペットボトルを両手に持って、10回程度振り回したら、腕がパンパンに張ってしまうでしょう。腕をしっかり振るということは、ランニングしている間じゅう、こんな負担のかかる動作をずっと続けるということです。

このたとえが大袈裟だと感じた人は、何も持たずに同じ回数の腕振りを行ってみてください。終えた後に腕をまわすと、普段より肩の一帯の可動域が狭くなっていることに気づかれるでしょう。

速く走るために一生懸命に腕を振っているはずなのに、実際には体に負担がかかり、肩まわりの可動域も低下しているのです。

腕振りの効果をテストしてみよう

そもそも、腕を振る力で本当に走るスピードが上がるのでしょうか？

130ページのイラスト（上右図）のように、腕振りのポーズをとった状態でパートナーに肘の部分を軽く押さえてもらってください。

後方に腕を動かそうと力を入れても、うまく動かないでしょう。

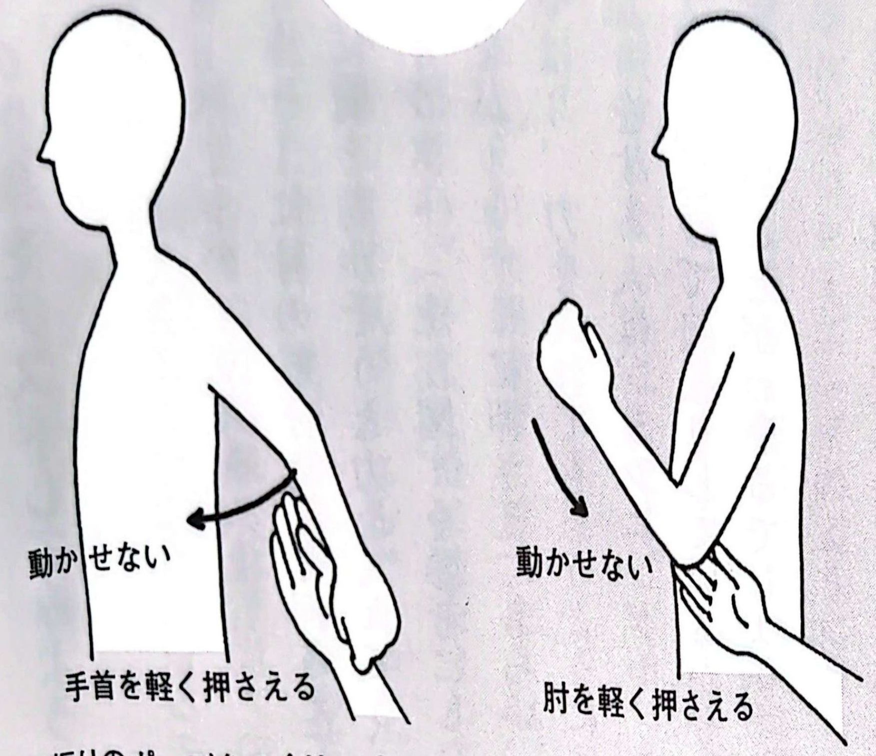
次にイラスト（上左図）を参考にしながら、腕を後方に引いた状態で手首のあたりをパートナーに押さえてもらい、前方に腕を動かそうとしてみてください。やはり、力を入れても思うようには動かせないはずです。

腕振りをする人は、ランニング中、こうした動作を繰り返しているわけです。本人は頑張って腕振りしているかもしれませんが、じつはあまり大した力が出せていないことがわかるでしょう。

そもそも、本来は振らなくてもいい腕を振って走っていると、体全体のバラ

図 27

腕振りのテスト



腕振りのポーズをつくり、パートナーに肘や手首を軽く押さえてもらう。

ても疲れやすくなります。

その証拠に、腕を後方に振ると腰を前方に運べないため、体は膝下を前に出してバランスをとろうとします。重たい体を脚力で運ぼうとする、無理な動作につながるのです。

一般的なトレーニングでは、腕を振り、太ももをシッカリ上げることが理想のフォームとされていますが、現実問題、腕振りを頑張るほどに脚力も必要になり、その分、体幹はうまく活用できなくなります。

腕力も脚力も、体幹がきちんと使えていれば過度に必要にならないところに、わざわざエネルギーを割いて、体を疲弊させてしまっているのです。

体幹ランニングの秘訣は「手を軽く握る」こと

頑張って腕振りをしてもなぜ力が出せないのか？

それは腕だけを振っているからです。動力源である体幹と連動していないかぎり、いくら腕を振っても実動作にはつながりません。

骨ストレッチでは、体幹を動かすために、親指と小指で体の末端を制御するという方法を取り入れているとお伝えしてきました。

これと原理は一緒ですが、ここでは丸めた紙を軽く握った状態で先ほどの腕振りを試してみてください。

末端を制御すると言いましたが、拳をギュッと強く握る必要はありません。

先ほどと同様の腕振りテストを行うと、パートナーの押さえた手を振り払い、とてもラクに腕が振れることがわかるでしょう。

こうした動きのカギは、腕と背骨をジョイントしている鎖骨にあります。

末端を制御するとこのジョイント部分にパワールートができ、しっかりと力が伝わるため、体全体の動きが可能になってきます。

腕は振るものではなく、振られるもの。体幹部で作られた力を末端部である腕に伝えることで、腕は自然と動くのです。

「腕振りはやめたほうがいいのですか？」と質問されることがありますが、もちろん、頑張って振る必要はありません。

ただ、あまり神経質にはならず、まずは体の重さを利用するコツをつかむことに意識を向けていきましょう。体幹主導で動くことがわかってくると、腕振りはあまり意識しなくなっていきます。

しっかり腕を振る「悪いクセ」を解消するには

長年のクセで頑張って腕を振ってしまう人は、次の「腕振りストップ運動」にトライすることもおすすめします。

【エクササイズ㉒・腕振りストップ運動】

1. パートナーに後ろに立ってもらい、腕振りのポーズをとる。
2. トントントントン……と声を出しながら、一定のリズムで腕を振る。
3. パートナーは相手の肘が後方に行かないよう、両手を開いて受け止める。

パートナーと一緒に、テレビの「トントントントン、日野の2トン」というコマーシャルのフレーズに合わせて行うとやりやすいでしょう。

終わった後に腕を振ると、後方まで伸びていかず、体側のあたりでストップするのがわかると思います。

CamScannerでスキャン

【Exercise】

エクササイズ
22
腕振りストップ運動

後方に腕が振られないよう、パートナーが後ろで受け止めるようにすると、自然に腕振りが抑えられるようになります。一人で行う場合、壁に背中をつけて続けるといいでしょう。

CamScannerでスキャン

一人で行う場合は、壁に背をつけて、トントントントン……とかけ声をつけながら、腕振りを繰り返してください。肘が壁に当たるため、このやり方でも腕が後方には伸びません。

こうした運動を続けていくと体が覚え、ランニング中に過剰な腕振りはしなくなっていくでしょう。

CamScannerでスキャン

「いつまで地面とケンカするんですか?」

「太ももをしっかり上げ、地面を親指で蹴るようにして進む」ことも、走りの邪魔をしている要因の一つです。

これまでの解説でもその問題点は指摘してきましたが、ここでは重力との関係から考えてみることにしましょう。

ヒトが立つと、地面に向かって地球の重力が働きますが、139ページのイラストにあるように、じつはこの重力に対抗するように地面から天に向かって別の力(=地面反力)も働いています。

たとえば、地面に100キロの力(=重力)が加わった場合、地面から100キロの力(=反力)が返ってきます。

歩いたり走ったりする際は、この地面反力を利用して体が宙に浮き、前に進んでいるわけですが、問題はその活用のしかたです。

一般的なトレーニングでは、体（足）を接地させる際、地面を蹴って反力を得るように指導されますが、これでは筋肉が無用に緊張するだけで、せっかくの体の重さ＝重力が活かせません。

たとえば、テニスボールを地面に落とすとき、強く落とせばその分の地面反力が得られ、バウンドしますが、その強さはどこで調整されているか？　それは、手からボールが離れる瞬間であるはずです。

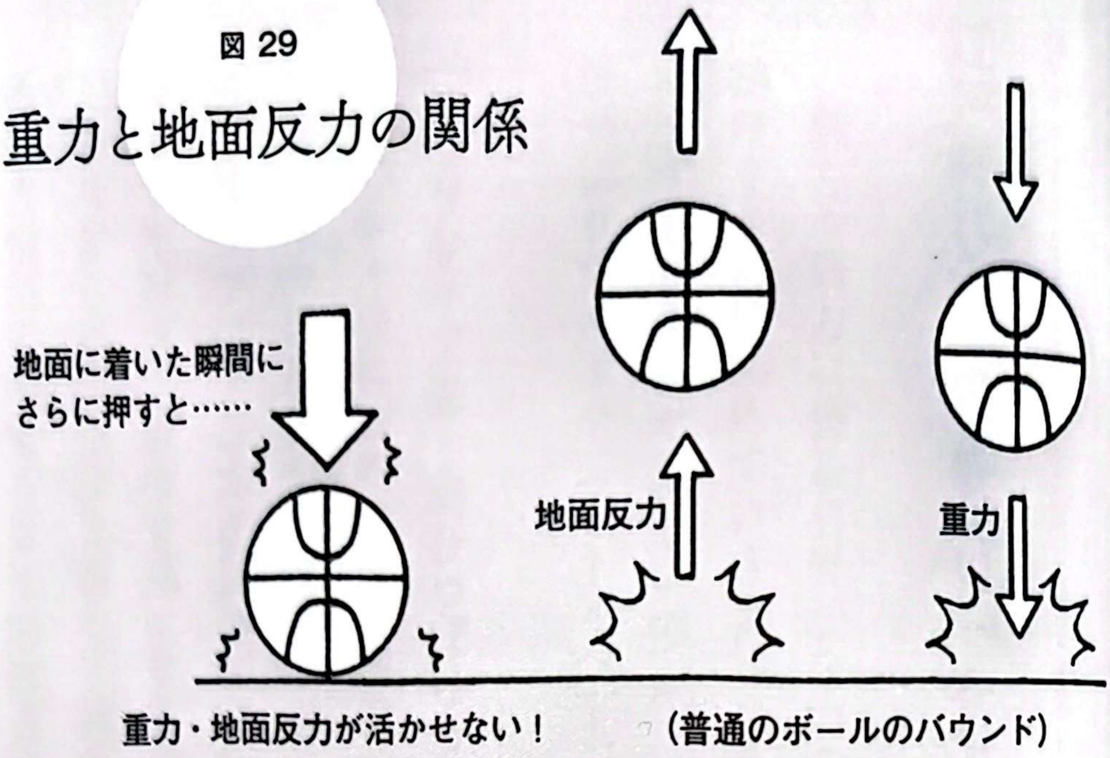
テニスボールが地面につく瞬間にわざわざ別の力を加えたら、十分な地面反力が得られず、ボールもきちんとバウンドできないでしょう。

地面を思い切り蹴るという行為を、このボールの例えと重ねてみてください。落下してくる体の重さがあるのに、そこに別の力（筋力）をわざわざ加え、地面反力を損なわせている現実が見えてくるはずです。

私はこうした例を交えながら、指導しているランナーの皆さんに、**「いつまで地面とケンカするんですか？」**と問うようにしています。

図 29

重力と地面反力の関係



地面を蹴って前に進もうとするのは、地球とケンカしているようなもの。

いくら脚力を鍛えようが、体の重さ以上の力を加えることなどできないのに、何に勝とうとして頑張っているのでしょうか？

そうやって人為的に力を加えずとも、体をそのまま空中落下させれば、体の重さを利用し、地面反力を受け取ることができます。

そのためには、ダブルTの立ち方（98ページ）を身につけ、体の骨組みを利用するコツをつかむこと。中指のラインを意識し、前傾姿勢で体の重さ

を最大限に活かすことが求められます。
これまで余計なことばかり教えられてきたことに気づき、腕を振り、太ももを上げ下げし、地面を蹴って進む……こうしたランニングの「常識」を一つひとつ外していくことも必要でしょう。

CamScannerでスキャン

江戸時代の「飛脚走り」をアレンジする

腕力や脚力に頼る必要がないことがわかってきたら、ダブルTランニングの精度をさらに高めていきましょう。

まず取り入れてほしいのが、「胸ひっぱりランニング」。前章で紹介した胸ひっぱりウォーク（114ページ）の応用になります。

【エクササイズ㉓・胸ひっぱりランニング】

1．シャツの胸の部分を指でつまんでひっぱるようにして前に進んでいく。
2．徐々に速度を上げ、ランニングに切り替える。

できればダブルTをつくり、中指のラインを意識しながら走りましょう。

走りはじめたら指を離し、前傾姿勢を意識しながら見えない糸に引っ張られるように進んでいくと、体の重さが利用しやすくなります。

実際に走ってみるとわかりますが、コツをつかむほどにスタミナロスが少なく、軽やかに進んでいけることに気づかされるはずです。

こうした前傾姿勢の走りを見て、ある姿が思い浮かばないでしょうか？

私が注目しているのは、第1章でもふれた江戸時代の飛脚の走りです。

飛脚が一日200キロに及ぶという長距離を走ることができたと言われているのは、腕力や脚力に頼らない、体の重さを利用したフォームにあったと考えられるからです。

ここでは浮世絵などに見られる独特の前傾姿勢に注目した、現代版の「飛脚ランニング」にトライしてみましょう。

【エクササイズ㉔・飛脚ランニング】

1、片足を前に出し、足の甲と膝の位置を同じライン上にする。

2、胸のみぞおちと頭がそのライン上に来るように、体をさらに前傾させる。

3、片方の手の拳を腰の前方に、もう片方の拳を肩の上に置く。

CamScannerでスキャン

【Exercise】 図30

エクササイズ
23

胸ひっぱり ランニング

基本は「胸ひっぱりウォーク」（114ページ）と同じ。シャツの胸の部分をつまんで走ることで、前傾姿勢が保ちやすくなります。体の重さを利用するコツをつかみましょう。

CamScannerでスキャン

4．そのまま歩き出し、速度を上げながら徐々にランニングに切り替える。

ポイントとなるのは、「足の甲↓膝↓みぞおち↓頭」を同じライン上に合わせること。前述したダブルＴウォーキングよりも重心の位置が前に出るため、その分、進むスピードはアップします。

両手の拳を腰と肩に置くのも、書状の入った箱を担いだ飛脚の走る姿を模していますが、こうしたポーズをとることで腕の動きが制御されるため体幹にパワーが集まりやすくなります。

飛脚は、左右交互に腕を振る現代のランナーと異なり、右手と右足、左手と左足を同時に出して進む「ナンバ走り」をしていたといいますが、実際にどんな走り方であったか検証は難しいでしょう。

ただ、前傾姿勢を重視したこの飛脚ランニングを続けていけば、「体が勝手に前に進んでいく感覚」がよりハッキリと実感できます。

ちょっと変わったフォームをすすめるのは、この感覚をつかむためですから、

エクササイズ 24

飛脚ランニング

江戸時代の飛脚の走りをイメージしたランニング法で、「ダブルTランニング」(124ページ) よりさらに前傾し、重心が前に出る分、スピードアップしやすくなります。

CamScannerでスキャン

コツがわかったら手を肩や腰に置く必要はありません。自分なりに工夫しながら、体の重さを利用するといいでしょう。

次章では、こうした体幹を活かした走りをベースにしつつ、より速く走るためのコツについて解説していきたいと思います。

CamScannerでスキャン

第5章

「心地よく」「速く」走るためのヒント hint！

CamScannerでスキャン

日本代表がリレーに強い理由

前章で紹介した「飛脚ランニング」では、拳を肩や腰に置く独特のフォームをおすすめしました。

また、丸めた紙を軽く握ることの意味もお伝えしたでしょう。

これらに共通しているのは、体の末端と体幹を連動させること。手先をバラバラにして走るよりも、拳を軽く握って末端を制御したほうが体幹が動き、スムーズに前に進めるようになるわけです。

丸めた紙を握るだけで体幹が動かしやすくなるのであれば、リレーの時に使うバトンでも同様の効果が得られることがわかるでしょう。

試しに、バトンを握って腕を振ってみてください。

129ページでテストしたように、後方に振る場合は肘を、前方に振る場合は手首をパートナーに押さえてもらい、腕の動きをチェックすると、丸めた紙

を握ったときと同じようにラクに腕が動かせるはずです。

バトンを持つという行為も、じつは末端を制御し、体幹を動かしやすくすることにつながるのです。

だとすれば、個人種目で苦戦する陸上短距離の日本代表が、リレーで結果が出せることもうなずけるでしょう。

2016年のリオオリンピック・400メートルリレーでは銀メダル（代表メンバーは山縣亮太、飯塚翔太、桐生祥秀、ケンブリッジ飛鳥）、2008年の北京オリンピックでも、強豪国のドーピングやバトンミスで失格になるなどの幸運もありましたが、銀メダル（同じく塚原直貴、末續慎吾、高平慎士、朝原宣治）を獲得しています。

日本代表のリレーでの強さとして、バトンパスの技術が秀でている点が強調されることが多いですが、果たしてそれだけでしょうか？

彼らのレースを観察すると、個人レースよりも選手一人ひとりの走りの質が向上していることがわかります。

CamScannerでスキャン

実際、短距離走の世界では「バトンを持つとなぜか調子がいい」という話を耳にすることが少なくありません。私自身は「体幹と末端との連動」をその理由に挙げていますが、これが事実としたらどうでしょうか?

そう、**日本の陸上選手も、世界のトップクラスに近づいていける実力をすでに持っているということです。**

自分自身の体の声を聞き、体の重さを有効活用する走りが身につけていけば、個人種目でもっとすばらしい結果が残せるはずです。

バトンなしでも結果が出せるようになるにはどうしたらいいか? これからは、こうした発想が求められていると思うのです。

CamScannerでスキャン

スタートダッシュを成功させる意外な方法

これは、オリンピック選手に限った話ではありません。

体幹と末端がうまく連動するようになると、動作がラクになり、速く、スムーズに走れる能力が引き出せるようになります。

その一つの方法として、次の「手のひら返し」を行ってみましょう。とても簡単なエクササイズですが、不思議なことに肩の緊張がほぐれ、末端と体幹がつながりやすくなります。

【エクササイズ㉕・手のひら返し】

1. 手の甲を上にして両手を前に出す。
2. そのまま手を裏返して、手のひらを上にする。

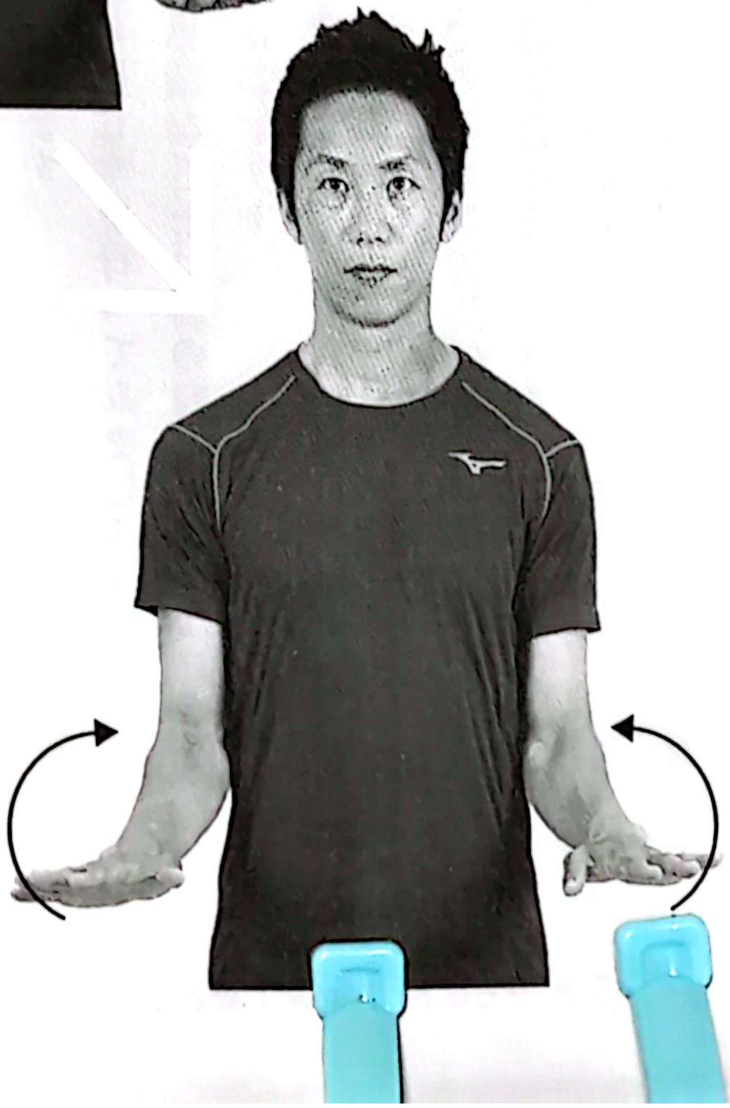
動作の際に体の動きを観察すると、手のひらを返すことで肩関節が内側に動

【Exercise】 図32

エクササイズ ㉕

手のひら返し

手のひらをひっくり返すと、それだけで肩の力が抜け、末端（腕）と体幹が連動しやすくなります。パソコン仕事に疲れた時など、こまめに行ってください。



CamScannerでスキャン

き、こわばりがほぐれるのがわかります。

短距離走の選手がクラウチング・スタートに入る前に行うと、肩の力が抜け、体幹主導でスタートダッシュしやすくなるでしょう。

長距離走の場合も、スタート前、スタンディングの状態で行うと緊張がほぐれ、リラックスしてレースに臨めます。

日常生活でも、食事の支度で包丁を握る前、デスクワークでパソコン作業を始める前、大事な人に手紙を書く前など……「何かを始める前」に行う習慣をつけると、作業効率が高まるでしょう。

なお、スタートダッシュについては、日本代表としても活躍する山縣亮太選手が、新聞のインタビューで「目の前のゴミを誰よりも先に拾う感覚を意識している」とコメントしています。

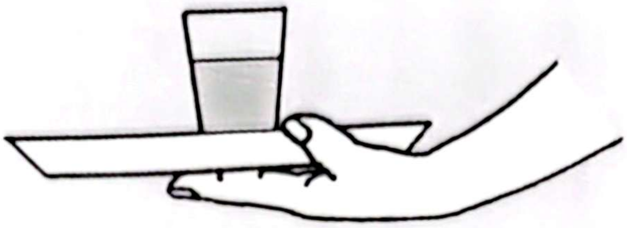
妙なたとえだと思ったかもしれませんが、こうした感覚でスタートを切ると自然と前傾姿勢になり、体の重さが利用できるようになります。その点で、山縣選手はとても優れた感覚を持っていると言えます。

ここでは、私が指導している「お盆でスタートダッシュ」を紹介しましょう。

[Exercise] 図33

エクササイズ 26

お盆でスタートダッシュ



コップを乗せたお盆を持ってスタートの体勢になり、そのままコップを倒さないようにダッシュします。この練習を繰り返すと、スタートダッシュのコツがつかみやすくなります。

CamScannerでスキャン

【エクササイズ㉖・お盆でスタートダッシュ】

1．コップを乗せたお盆を両手で持って片膝を立て、中腰の姿勢をつくる。

2．お盆の上のコップを倒さないように、そのまま前傾姿勢でスタートダッシュ、2～3メートルほど前に進む。

ポイントとなるのは、あえて不安定な状態をつくるということ。

前傾姿勢でお盆を運ぶような状況で安定を図ろうとするほうが、体幹主導で体が動き、ダッシュしやすくなります。

逆に、筋力トレーニングや体幹トレーニングで体を固めてしまっていると、こうした「不安定な中の安定」がつくれません。

この**「不安定な中で安定をつくる」**という感覚は、この本で紹介してきたダブルTウォーク（98ページ）、ダブルTランニング（124ページ）の秘訣にも通じる、大事なエッセンスになります。

体の使い方の基礎として、つねに意識していくことをおすすめします。

ウサイン・ボルトは「鎖骨使い」の名手

ランニングの質を向上させるポイントとして、体幹を構成している骨（鎖骨、肩甲骨、肋骨）を自在に動かすことも大事になってきます。

こうした骨の使い手として真っ先に挙げられるのが、人類最速のスプリンターとして、オリンピックや世界選手権で数々の記録を打ち立ててきたウサイン・ボルト選手でしょう。

ボルト選手の走りは、体を左右にくねくねと揺らし、肩を上下に波打たせながらダイナミックに進んでいく独特のフォームに最大の特徴があります。

陸上の世界では、彼のライバルとして活躍したジャスティン・ガトリン選手に代表されるような、体幹をガッチリ固め、まっすぐの軸をつくるフォームのほうが理想とされてきました。

ボルト選手のフォームは、理想とされるフォームとは明らかに異質であるこ

とかわかると思いますが、その選手が世界的にも群を抜く結果を残してきたのは非常に示唆的なことでしょう。

ボルト選手のダイナミックな走りのカギは、やはり鎖骨です。

天性の柔らかさを持った彼の体は、走るたびに鎖骨が上下に波打ち、それにつられるように肋骨も自由な上下運動を繰り返すことができます。もちろん、体幹がこれだけ柔軟に動けば、腕も自然と振られます。

正確には、腕の付け根にあたる鎖骨が波打つ過程で腕も一緒に持ち上げられ、それが落下するときの重さを利用することで、強烈な地面反力が生じます。その地面反力による推進力が、世界記録を生み出したあの爆発的な走りの秘密であると言えるのです。

簡単に真似できるわけではありませんが、こうした骨の使い方については誰もが取り入れ、走りに生かすことできます。

まず、肋骨のサビをとり、可動域を広げるエクササイズとしては、「マグロ

CamScannerでスキャン

の中落ちストレッチ」（42ページ）、「膝体側伸ばし」（82ページ）などをこまめに行っていくようにしてください。

そのうえでより実践的な、次の「あばらウォーク&ランニング」を紹介しましょう。

【エクササイズ㉗・あばらウォーク&ランニング】

1. ダブルTで立ち（98ページ）、肋骨の一帯を覆うように両手を当てる。
2. 肋骨の動きを感じながらウォーキングする。
3. 徐々に速度を上げ、ランニングに切り替える。

ただあばら骨（肋骨）に手を当てて歩いたり、走ったりするだけのとてもシンプルなメソッドですが、手を当てることであばら骨の一本一本が動きだし、体全体の動きに連動しはじめます。

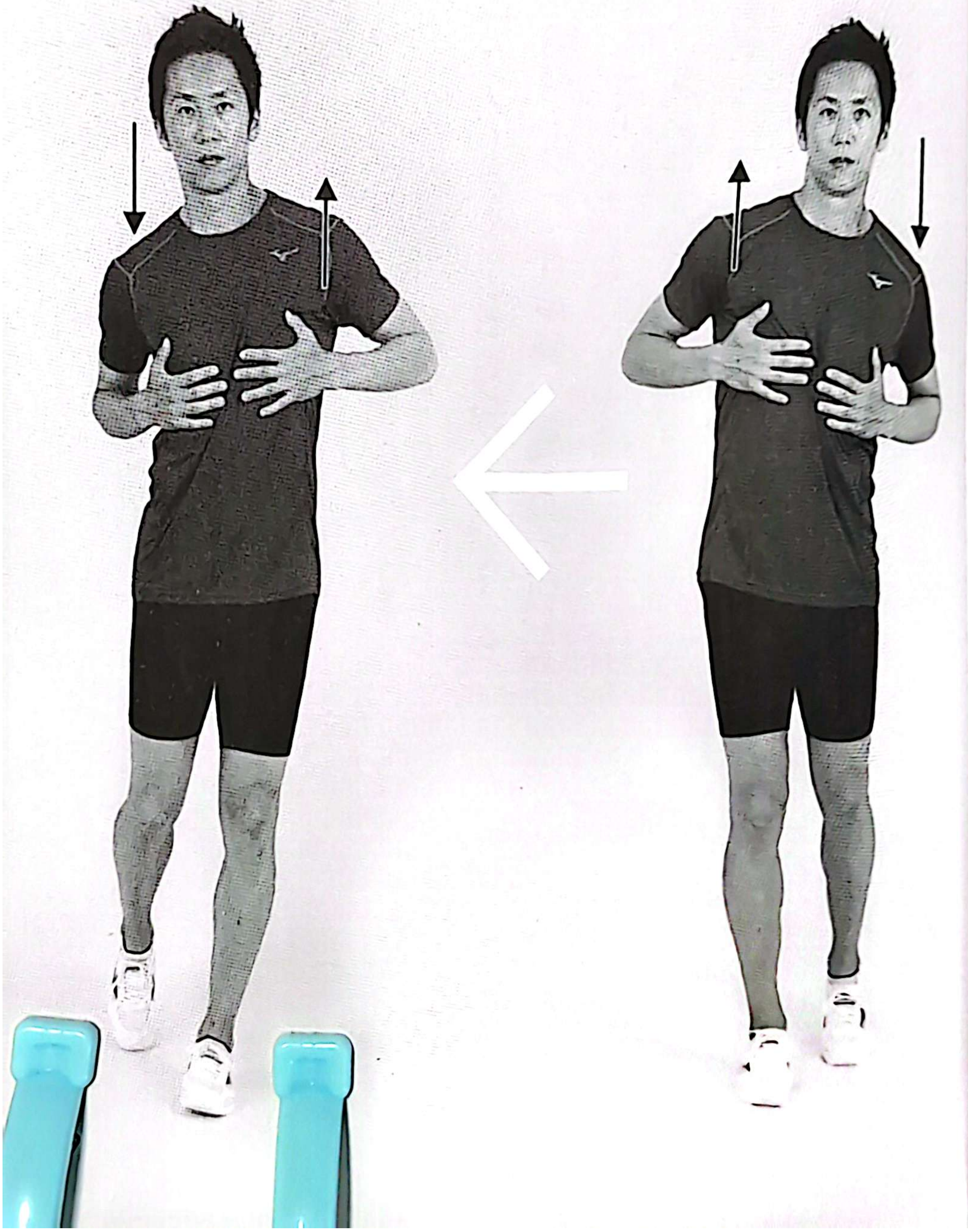
歩行に合わせて肋骨が上下し、体幹がダイナミックに動くのを感じられるようになったら、徐々にランニングに移行していくといいでしょう。慣れてくる

【Exercise】 図34

エクササイズ 27

あばらウォーク & ランニング

あばらに両手を当てて歩くと、骨の動きが意識しやすく、ボルト流の鎖骨・肋骨の使い方が学べます。体幹が上下に躍動するようになったら、そのまま走り出しましょう。



CamScannerでスキャン

と、鎖骨が上下に波打つのも実感でき、体幹部のダイナミックな躍動が感じられるようになっていくはずです。

応用編としては、両手を背中側の肋骨に当てて歩く、左ページのような「あばらウォーク&ランニング・リバース」もおすすめします。

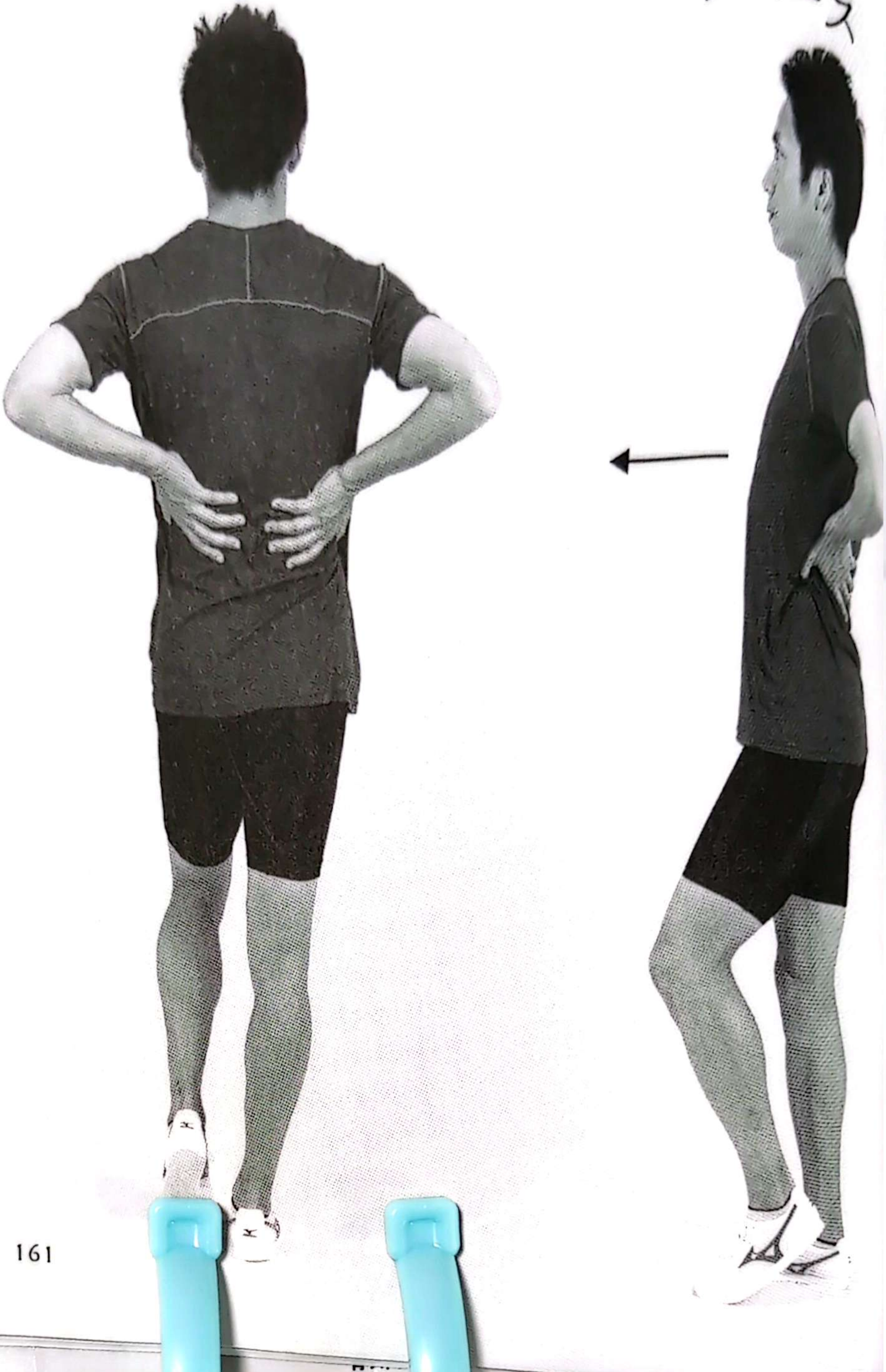
【エクササイズ㉘・あばらウォーク&ランニング・リバース】

1. ダブルTで立ち（98ページ）、背中側の肋骨の一帯に両手を当てる。
2. 肋骨の動きを感じながらウォーキングする。
3. 徐々に速度を上げ、ランニングに切り替える。

CamScannerでスキャン

に、「あばらウォーク」の効果がさらにアップ。推進力が得られたように、前に進みやすくなります。こちらも徐々にランニングに切り替えてみましょう。

エクササイズ 28 あばらウォーク & ランニング・リバース



「あばらに手を当てる」だけで動きが劇的に変わる!

歩いているときに肋骨を意識することはほとんどないと思いますが、これまでお伝えしてきたように、肋骨の動きはウォーキングを支える大事なポイントの一つにほかなりません。

「あばらに手を当てるくらいで……」と思ったかもしれませんが、それが眠っている体幹パワーを引き出す大事なカギ。その点を実感するため、パートナーと次の「あばらパンチ」にもトライしてください。

【エクササイズ㉙・あばらパンチ】

1、片方の手のひら(利き腕とは逆の手)を反対側の肋骨の一帯に当てる。

2、パートナーの構える手のひらに向かって、利き腕でパンチする。

肋骨に手を当てていない場合と比べると、パンチ力の違いは一目瞭然。

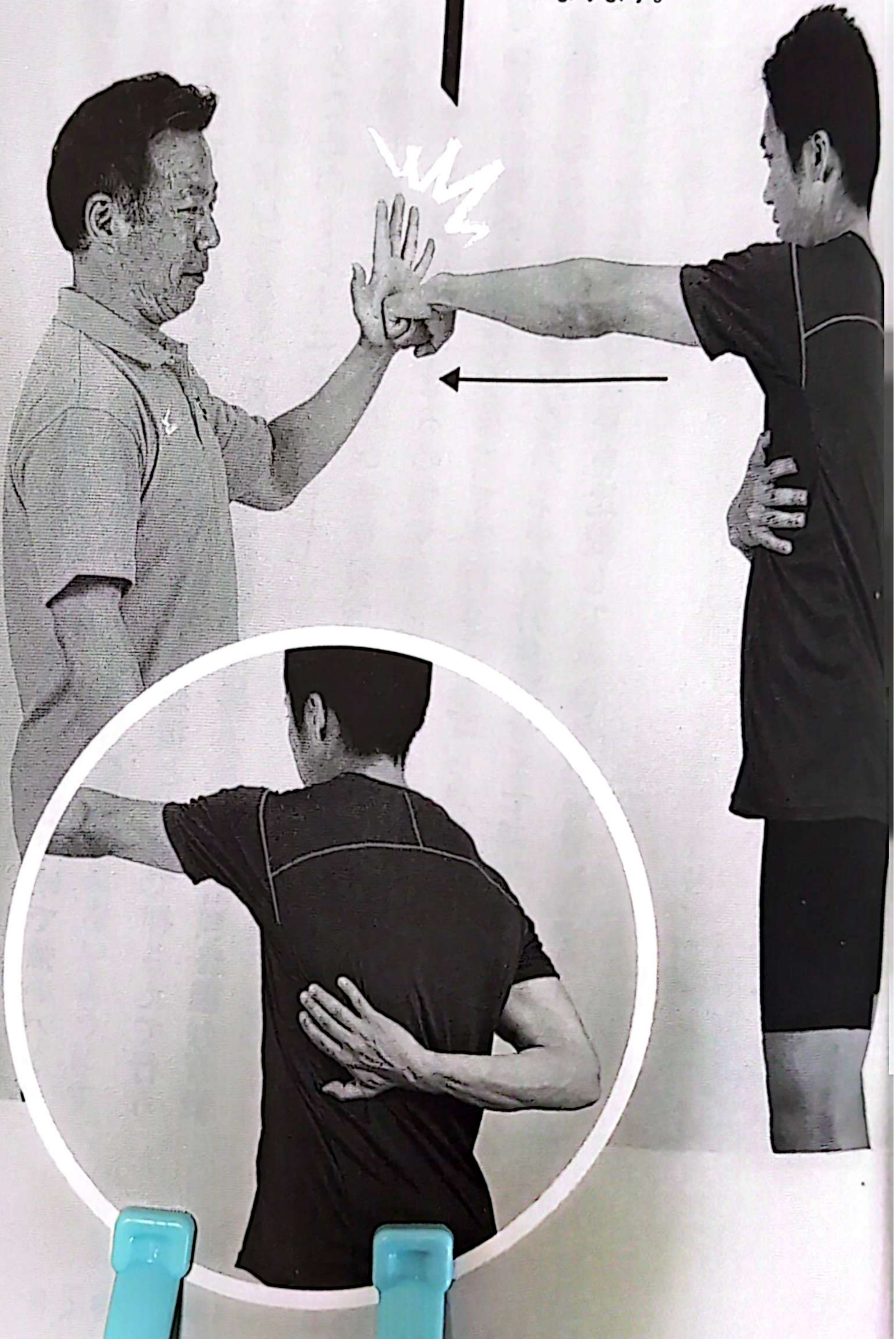
CamScannerでスキャン

【Exercise】 図36

エクササイズ
29

あばらパンチ

あばらに片方の手を当てると、それだけで体幹と腕がつながり、パンチ力がアップします。背中に手を当てた「あばらパンチ・リバース」（写真下）は肩甲骨も連動し、パンチがさらに強力になります。



あまり運動をしない非力な人でも、ただ肋骨に手を当てるだけで強いパンチが打てることにきっと驚かれるでしょう。

これまでの著書では、鎖骨の上下を片方の手の親指と小指で押さえて行う「鎖骨パンチ」を紹介してきましたが、こちらも体幹から引き出される力のすごさを実感するためのトレーニングの一つ。

あばらに手を当てるだけでも、パンチを打つ腕と動力源である体幹がつながり、びっくりするような力が出せるのです。

ちなみに、背中の側の肋骨に手を当てて行う「あばらパンチ・リバース」は、肩甲骨とも連動するためより強力なパンチが引き出せます。

併せてトライし、それぞれの効果を比較してみるといいでしょう。

CamScannerでスキャン

体の深部をほぐすメソッド

うれしいことに、最近ではウォーミングアップやクールダウンに骨ストレッチを実践する人がとても増えてきました。

「心地よく動ける体」をつくるためにも、まずはじっくりと骨ストレッチを実践してほしいと思いますが、正直なところ、現代人の体はストレスで悲鳴をあげ、思っている以上に硬化してしまっています。**「どこも痛いところはない」という人も、じつは体の深部は相当に凝っているのです。**

骨ストレッチの利点は、簡単ですぐに効果が体感できるところにありますが、体の深い部分にたまっているコリや痛みについては、日々コツコツとほぐしていくことも必要になります。

第1章で、そのためのエクササイズとして「腸ほぐし」(40ページ)、「手ほどき」(45ページ)、「足ほどき」(47ページ)を紹介しましたが、時間があると

きは次の「烏口突起ほぐし」「頭頂ひらき」「大腿四頭筋ほぐし」「仙腸関節ほぐし」にもトライしましょう。

【エクササイズ㉚・烏口突起ほぐし】

1．肩関節と腕のつけ根にある烏口突起（イラスト参照）に指を当てる。

2．くぼんでいる部分を10回程度、強めにもみほぐす。

烏口突起の一帯は、ストレスがたまると硬化し、「心配事が多いとコリがたまりやすい」と言われることもあります。ハードワークで生活が不規則になりがちなときは、この一帯をほぐすクセをつけるといいでしょう。

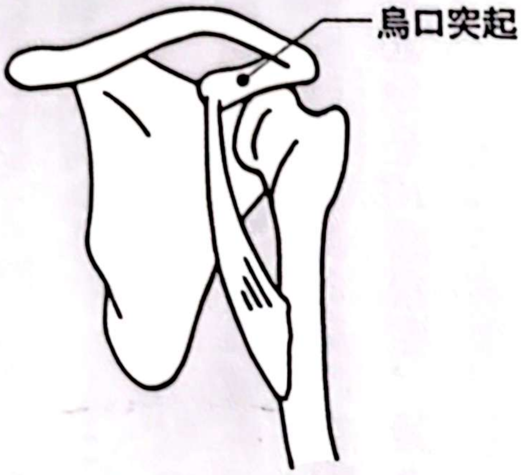
【エクササイズ㉛・頭頂ひらき】

1．頭頂に両手の指先をつける。

2．強く押し込んだ後、パッと手を離すマッサージを5～10回繰り返す。

【Exercise】 図37

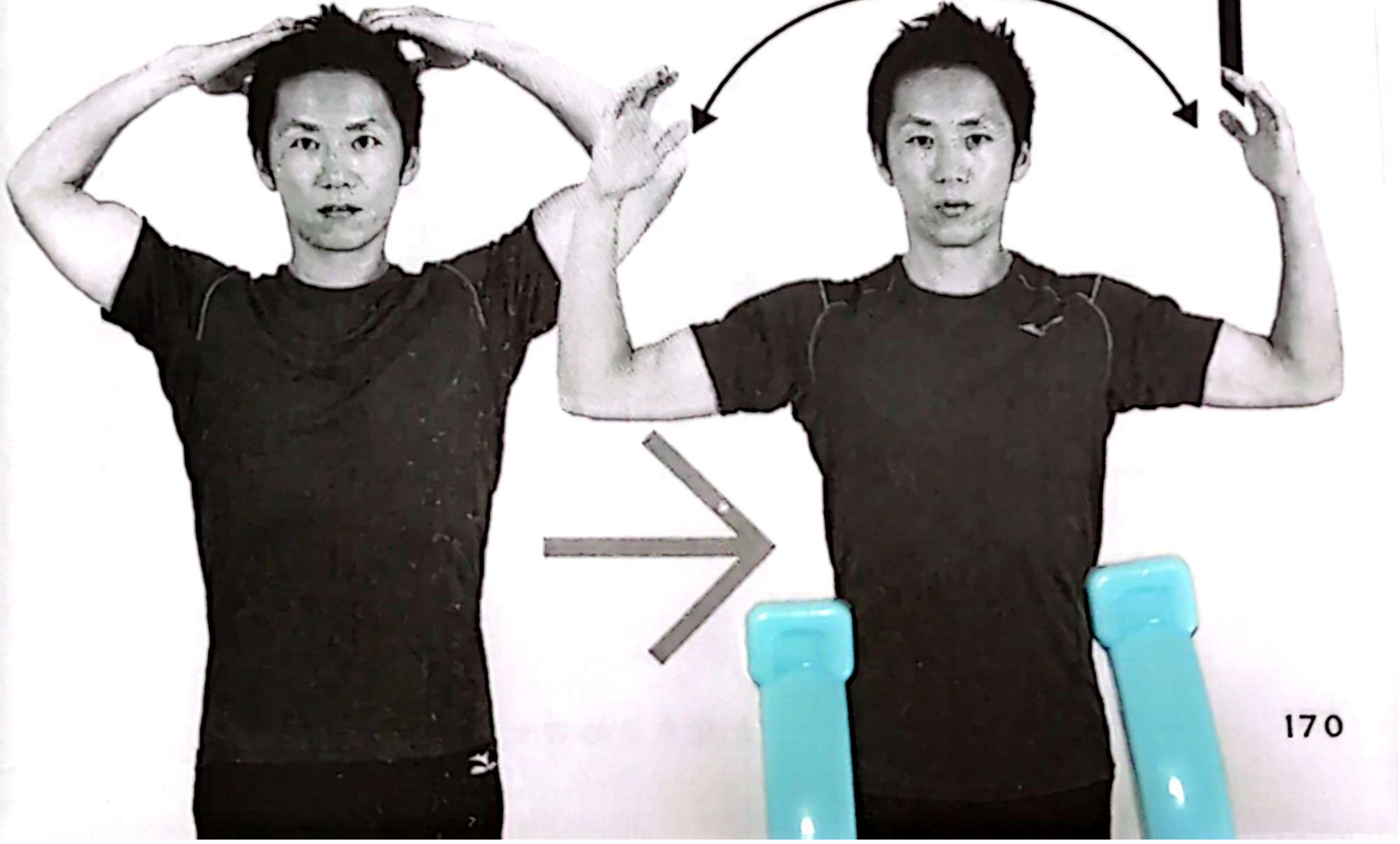
エクササイズ
30 烏口突起ほぐし



ほぐしのメソッドを活用し、体の深部にたまったコリや疲れを少しずつ解除していきましょう。この2つはとても簡単なので、こまめに行うことをおすすめします。

【Exercise】

エクササイズ
31 頭頂ひらき



CamScannerでスキャン

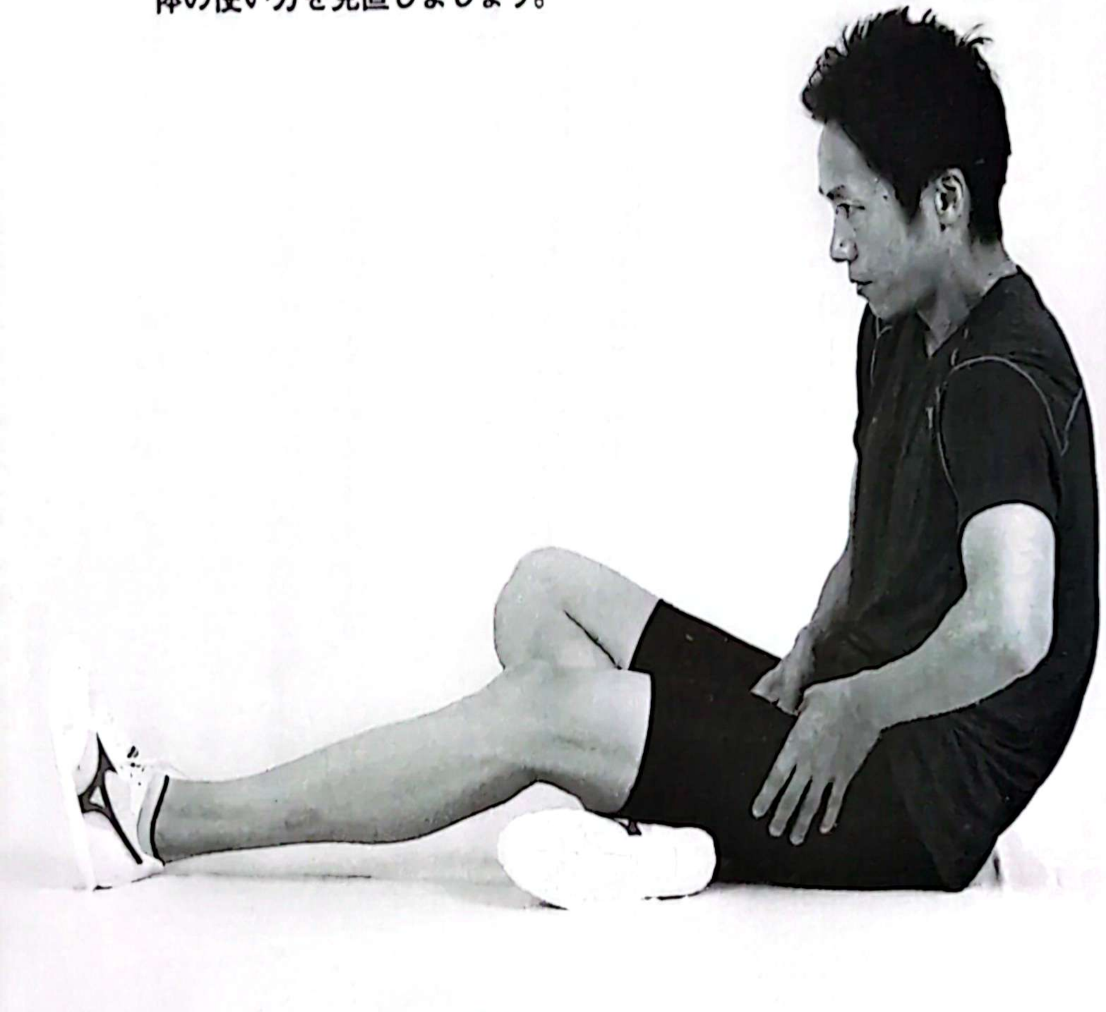
【Exercise】 図38

エクササイズ
32

大腿四頭筋ほぐし

大腿四頭筋とは……

筋力に頼って運動していると太ももの前側（大腿四頭筋）に負担がかかり、もみほぐすと強い痛みを感じるようになります。痛みを感じた時は、体の使い方を見直しましょう。



CamScannerでスキャン

「頭頂ひらき」は、毎朝の洗顔や歯磨きのあとに鏡に向かって行うと、気持ちがスッキリし、一日がすごしやすくなります。

頭の骨（頭蓋骨）も日常のストレスで硬化しやすいため、デスクワークの合間にもみほぐして、脳のコリをリセットさせるのにもおすすめです。

【エクササイズ㉜・大腿四頭筋ほぐし】

1. 腰を下ろして片方の膝を内側に曲げ、もう片方の足の太ももを乗せる。
2. 両手を使って、太もものつけ根から膝もとまでもみほぐしていく。

＊足を替えて反対側も行う。

筋力トレーニング、ウェイトトレーニングばかりしていると、太ももの前側にある大腿四頭筋が硬化しやすくなります。地面を蹴るようにして、脚力に頼った走り方をしている場合も同様です。

体を鍛えてきた人は、「大腿四頭筋ほぐし」をしっかり行ってください。強い痛みを感じる場合、こちらも入念にほぐしていきましょう。

CamScannerでスキャン

骨盤にたまった疲れを解除する

次の「仙腸関節ほぐし」は、凝り固まった体幹を芯からほぐし、体の柔軟性を高めていく、とっておきのエクササイズです。

【エクササイズ㉝・仙腸関節ほぐし】

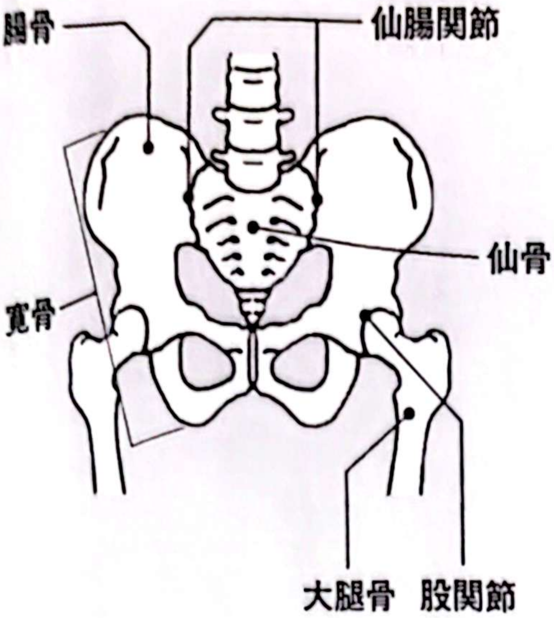
1．仰向けに寝て、片方の足の膝を立て、同じ側の親指と小指でくるぶしの両側のグリグリを押さえる。

2．そのまま膝を内側に曲げて、10回ほどブラブラとさせる。

＊足を替えて反対側も行う。

仙腸関節は、骨盤を構成する仙骨と寛骨の間の関節を言いますが（174ページ）、関節といっても、数ミリの隙間を靭帯で結びついた形になっているため、あまり自由に動かすことができません。日常のストレス、誤った体の使

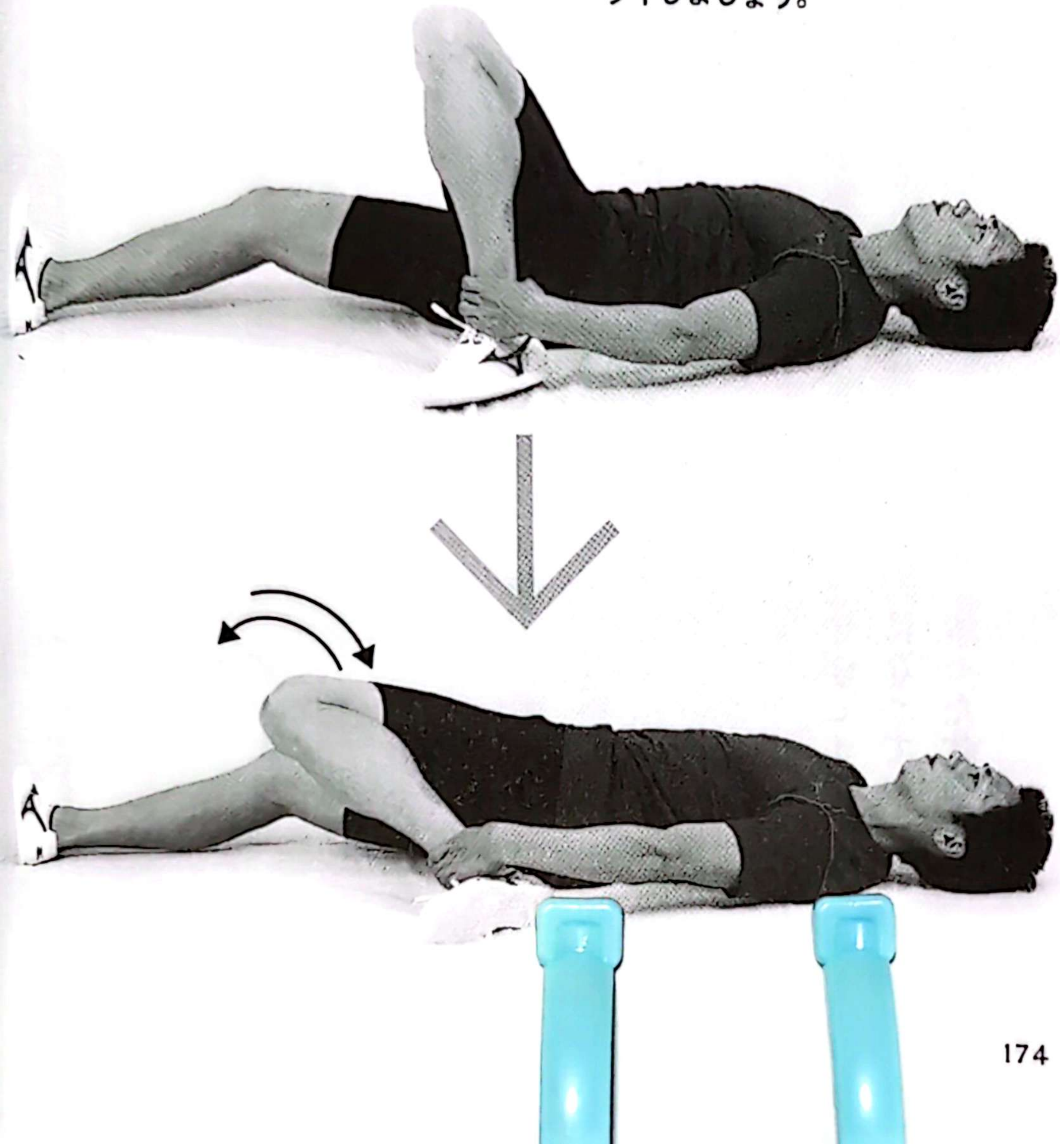
【Exercise】 図39



エクササイズ 33

仙腸関節ほぐし

骨盤を形成する仙腸関節は、日常の生活ではなかなか動かすことができません。骨盤のゆがみを解消するためにも、この「仙腸関節ほぐし」にトライしましょう。



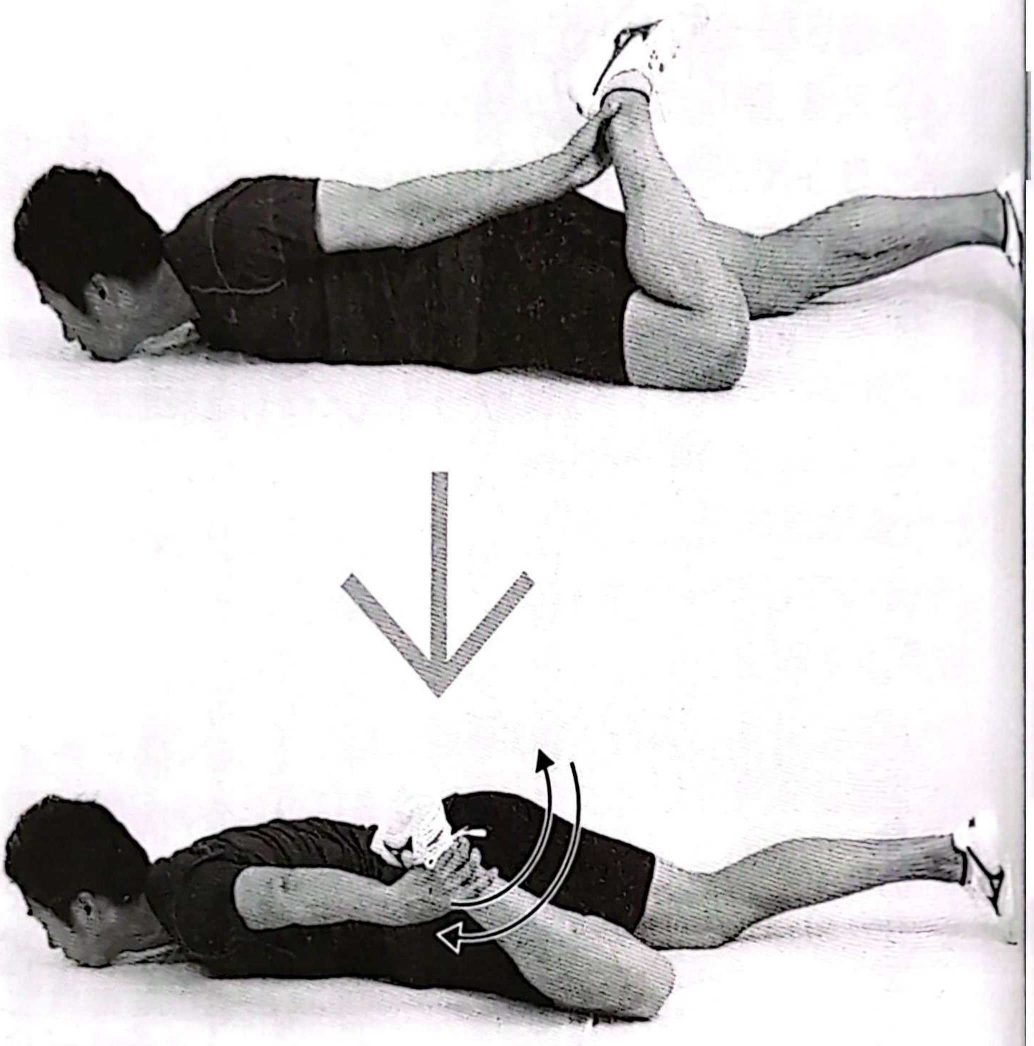
CamScannerでスキャン

【Exercise】図40

エクササイズ
34

仙腸関節ほぐし うつ伏せバージョン

より深部がほぐせる「仙腸関節ほぐし」のうつ伏せバージョンです。体の硬い人は無理をせず、ゆっくりと行うようにしてください。



い方などでゆがんでしまうと改善しにくいため、この部位を時間をかけてゆっくりとほぐしていく必要があります。

体が硬くてほぐしが難しい人は無理をせず、できる範囲で構いません。「マグロの中落ちストレッチ」（42ページ）でまず肋骨の一帯を入念にマッサージし、柔軟性をアップさせたうえでトライするのもいいでしょう。うつ伏せに寝た状態で行う次の応用編と併せて行うと、さらに効果的です。

【エクササイズ㉞・仙腸関節ほぐし・うつ伏せバージョン】

1．うつ伏せに寝て、片方の足の膝を曲げ、同じ側の親指と小指でくるぶしの両側のグリグリを押さえる。

2．そのまま足を外側に引っ張るように、10回ほどブラブラとさせる。

＊脚を替えて反対側も行う。

次章では、走ることの先にある無数の可能性について、私自身の体験を織り交ぜながらお伝えしていきたいと思います。

「骨ストレッチを指導に取り入れ、生徒のほとんどが自己ベスト、女子のリレーは負け知らずに！」

安井章泰さん（滋賀県）

近江兄弟社高校教員・陸上部監督。骨ストレッチ認定指導員。
2001年世界陸上100m日本代表

郷里の滋賀県で高校の教員になり、陸上部で指導するようになって4年あまりが経ちます。この間、骨ストレッチのエクササイズ、創始者の松村先生から学んできた體（からだ）の使い方を全面的に取り入れ、短期間で成果が現れるようになりました。

うちの学校は陸上部としては無名でしたから、ほぼ実績ゼロからのスタート。にもかかわらず、部員のほとんどが入部後に自己ベストを出し、特に女子の長距離走はこの2～3年、滋賀県のナンバー1をキープしています。リレーでは負け知らずで、インターハイに出場する生徒も育ちました。私自身、指導に打ち込み、トレーニングの時間はあまりとれませんが、骨ストレッチを日課にすることで100mを11秒前半で走れる体調がキープできています。骨ストレッチで5分調整すればつねに全力で走れますし、40歳前の年齢ながら、大きな故障はなく、体力が衰えた感覚もほとんどありません。

これからも走りの質、そして指導者としての内観力を磨いていき、いずれは滋賀県から日本一を目指せる生徒を育てていきたいと思います。

「骨ストレッチ体験は驚きの連続！まわりの人を笑顔にする、大事なコミュニケーション・ツールです」

杉本美夏さん（埼玉県）

陸上競技に取り組む双子の息子とともに、
骨ストレッチを日々実践中！

体験者の声 5

骨ストレッチと出会ったのは、2011年のこと。小学4年生だった双子の息子が地元の陸上クラブに入った際、このクラブのコーチが骨ストレッチの本を見つけ、紹介してくださったのです。私もトライしてみたところ、肩や首がラクにまわり、続けていくうちに膝の半月板の違和感がなくなっていきました。

こうした効果に驚き、創始者である松村先生の東京の講習会に息子たちと参加。ダブルT（98ページ）で立っただけで腕がグルグルとまわったり、逆にアキレス腱伸ばしをした後に歩いてみると体が重くなったり……体の変化がわかりやすく体験でき、ビックリの連続でした。以来、息子たちは、骨ストレッチを練習前やお風呂あがりなどに続けるようになり、練習の疲れが残らず、タイムもどんどん伸びるようになりました。

私自身、骨ストレッチをクラブの子どもたちやお母さん方にすすめる機会が増えていきましたが、皆さん驚かれ、笑顔になります。私にとって骨ストレッチは、まわりの人を幸せにするコミュニケーション・ツール。出会いに感謝し、これからも広めたいと思っています。

CamScannerでスキャン

第6章

心と体を解放させよう！

身体感覚を磨き、心と体を解放させよう！

liberation

CamScannerでスキャン

成長に我慢や苦痛は必要ない

走るということの先には、無限の可能性が広がっています。
私がこうした可能性を深く実感するようになったのは現役を退き、身体の探求を本格的に始めて以降のことです。
骨の重要性に気づき、骨ストレッチを開発していく過程で、それまで自分が信じてきた常識がことごとく覆され、現役時代にはまったく予期していなかった新しい景色が開けてきました。
それは、**「心地よさを体感すればするほど、能力は発揮される」**というもの。
苦痛に耐えなければ強くなれないと思い込んできた私にとって、この気づきは生き方そのものを変えてしまうほどのカルチャーショックでした。

「自分を向上させるには、我慢があって当然」
「トレーニングはつらいのが当たり前」

CamScannerでスキャン

そう思って、ストイックなトレーニングを課している人もいるかもしれませんが、その考え方はどこまで正しいのでしょう? 満足のいく結果が得られなかったら、それは努力が足りないせい? 才能がないから? ……その部分をまず疑ってほしいのです。

現役時代の私は、腹筋が固くなり割れてきたのを見て、自分は強くなっていると信じていました。

体幹トレーニングで筋肉がプルプル震えるのは、インナーマッスルが鍛えられているからだと思い、必死に耐えていました。

スポーツ選手にケガはつきもの、ケガするくらいでないと本物とは言えない。そんな指導者の言葉を固く信じていた自分もいました。

筋力がない　→　筋トレを頑張る

体に柔軟性がない　→　ストレッチを入念に行う

メンタルが弱い　→　心を強くしようとする

私たちは、こうした発想で必死になって自分を変えようとしますが、体も心も悪いことなどしてはいません。それどころか、**違和感、不快感、痛み、苦しみなどを発することで、心と体は私たちに「そのやり方はおかしい」と教えてくれているはずなのです。**

だとしたら、なぜ無理をするのか？　わざわざつらいことを自分に課し続けるのか？　それをよしとしてきた感覚をまず見直すべきでしょう。それが「無限の可能性」の入り口になるのです。

うまくいっていないときほど、自分が大きく変わるチャンスです。

体をただ酷使することを運動と呼ぶのではなく、体を動かすことで新しい自分を知る、希望をつかみとる。この本のエクササイズを通じて、そんなワクワクする体験に変えていきましょう。

CamScannerでスキャン

ゴールが勝手に近づいてくる感覚

私が最も大事にしていることの一つに、**動きの再現性**があります。
私は、現役時代のレース中に「ゴールが勝手に近づいてくる」感覚を何度か体験したことがあります。最初の体験は、北海道国体に参加した21歳の時のこと。この日はウォーミングアップで走っている段階から体がラクに前に進む感覚がありましたが、その感覚がフルに発揮されたのが準決勝のレースです。
フライングが続いて集中力が切れてしまった私は、スタートダッシュに失敗。いつもなら、何とか挽回しようと顔を上げ、力んでしまうのですが、この時はなぜか諦め、顔を下に向けたまま走っていました。
いま思えば、諦めることで無駄な力みがとれ、自然に生まれた前傾姿勢によって筋肉の無駄な緊張を防いでくれたのでしょう。
とにかく体が勝手に動きます。まるで宙に浮いているかのような接地感のないキックの感覚。全力で走っているにもかかわらず、息一つあがらない快適さ

……。

ウォーミングアップの時と同様、ゴールに向かって走るのではなく、ゴールが勝手に近づいてくる感じなのです。

その時のタイムは、追い風参考ながら10秒49の自己ベスト。

同じ体験を2年後の東日本実業団大会でもしていますが、この時は調整不足で体の反応が鈍く、前回のような軽さを感じていたわけではありません。

ただ、予選を通過して迎えた決勝――。

スタートして数歩目でつまずきそうになった私は、この時もなぜか顔を上げず、そのまま冷静な気持ちで走りました。

するとやはり、ゴールのほうがグングンと近づいてくるのです。

結果は4位でしたが、タイムはなんと10秒2。この時も追い風参考ながら、とんでもないレベルの記録です。普通なら手放しに喜ぶところですが、心のなかでは不可解な思いがなかなか抜けませんでした。

なぜか？　うまくいった理由が自分で理解できず、手応えがまったくつかめていなかったからです。

うまく動けた時の感覚をいかに再現するか

うまくいった理由がわからず、それをまた味わいたいと思ってレースに臨んでも思うように再現できない。

時間とともに感触はどんどん遠のいていく……。

陸上競技に限らず、自分でも驚くような「予期せぬ動き」ができた瞬間はあるはずですが、練習で再現しようとしても同じ動きができない。焦って繰り返すほど動きはおかしくなっていく……。

すばらしい指導者と出会い、いいトレーニングを受けた場合も同様です。

その場でどんなに納得のいく動きができたとしても、それがきちんと再現できなければ意味はありませんが、それが難しい。

完璧な再現は難しくても、極力その状態に戻していける……。それが「身につく」ということの意味だと言えますが、実際にはなかなか身につかず、そこでつまずいてしまう人が多いのが現状でしょう。

参考までに、いまの私の視点で「ゴールが近づいてくる」時の体の状態を表現してみましょう。これらの条件をより多く満たしている時、同じ感覚が再現しやすくなるとイメージするといいかもしれません。

1. お腹の筋肉（腹筋）がとてもゆるんでいる。
2. 顔や首筋を緊張しておらず、むしろ笑顔でいられる。
3. 腕振りや太ももの上げ下げはほとんど意識していない。
4. 体幹が限りなく前傾している。
5. 地面に対しての接地感が優しく、ふわっとしている。
6. 体の前側ではなく後ろ側の筋肉が使えている。

うまくいった時に大事なのは、その状況を客観的に振り返られることです。
ここに挙げた項目には何が共通しているでしょうか？　いろいろな解釈ができると思いますが、私は「筋肉が過度に緊張していない」ことが何よりも重要であり、動作の基礎になると感じます。

CamScannerでスキャン

心地よい状態が続くと緊張がほどけ、筋肉も自然とゆるんできますが、それはダラダラした締まりのない状態ではありません。筋肉を動かす骨組みはしっかり使えているため、体はむしろ敏捷に動きます。

「なぜかうまくいった」という体験をしたことがある人は、ただのまぐれだったとは思わず、その理由を追求してください。答えは決して難解なものではなく、すでにあなたの体が知っているはずです。

カギになるのは、日常で感じる心地よさです。トレーニングを特別なものと思わず、日頃から「こういう動きをすると心地よい」という感覚の貯金ができていると、それが再現性のヒントになります。

外側にある理屈や理論に縛られず、内側にある体の声に尋ねていくことで、納得のできる回答がきっと見つけられるでしょう。

頭を使わず、矛盾は矛盾のまま受け入れる

　こうした追求を続けていくなかで、理詰めではわからない、様々な矛盾に突き当たることがしばしばあります。

　質の高いトレーニングを実現させるには、この矛盾を無理に解決せず、矛盾は矛盾のままに受け入れる必要も出てきます。

「なぜかわからないけれど、こうしたほうがうまく動作ができる」

「スポーツの常識とは違うけれど、なぜかいい結果が出る」

　理詰めでわからないことに遭遇した時に混乱したり、拒絶反応が湧いたりしてしまうのは、頭で考えすぎているから。頭で理解することも必要ですが、そこにとらわれているとやがては行き詰まってしまいます。

　たとえば、私のトレーニングを受けた人は、

「筋力をつければつけるほど力は出しにくくなる」

CamScannerでスキャン

「踏ん張れば踏ん張るほど体が不安定になる」
「腕や足などの末端部を制御したほうが、体幹部は動かしやすくなる」

といったことを実感するようになりますが、理屈で考えたらどれも矛盾することばかりでしょう。ある程度の説明はしていますが、すべて科学的な裏付けに基づいてお話ししているわけではありません。

迷ったり、混乱したりする場面が出てきても、最終的には自分の体が感じたことを信じ、矛盾を受け入れていく。そうした経験を繰り返していくと、理屈どおりの結果が出なくてもあまり気にはならなくなります。

エビデンス（科学的な根拠）が絶対ということはありません。

その証拠に、いい結果が出せるようになれば、「常識破りの方法で成功した」と周囲は評価するでしょう。そうした事例に接しても、従来の理論ややり方に固執する人がいますが、あなたはどうでしょうか？

CamScannerでスキャン

「違和感」を大事にすることで道は開けてくる！

ブルース・リーは「考えるな、感じろ」（Don't Think. Feel!）という言葉を遺していますが、突き詰めていけば**「感じることがすべて」**です。

あなたは自分が感じたことを、どこまで信じているでしょうか？　データも大事ですが、そのデータを受け入れるのも自分の感覚です。この感覚を果たしてどこまで磨けているでしょうか？

自分が感じ、体験した事実を素直に受け入れ、それを信じて続けていく。うまくいかないことがあっても、冷静に振り返り、まず体の声を聞く。……それが、物事を上達させる最大の秘訣です。

なまじキャリアを積み、たくさんの知識を身につけるより、この素直さをなくさないようにするほうがはるかに重要です。

「自分はスポーツが苦手だ」「運動神経がない」などといって、体を動かすこ

CamScannerでスキャン

とにあまり苦手意識を持つことはありません。

感じる力そのものは誰もが持っているのです。

不快なことに対しては不快であると、心地よいことには心地よいと、感情をむやみに抑え込んだりせず、ただ素直に体の反応を受け止めてみることを習慣にしていきましょう。

骨ストレッチを続けていくと、「心地よいとはこういうことを言うんだ」という感覚が生まれ、違和感が大切にできるようになります。

大事なのは、この「ちょっとおかしいな」という違和感です。

私たちは、現実の生活のなかでこうした感覚を麻痺させ、大事な判断基準を失ってしまっているのかもしれません。

忘れてしまったものを思い出すと、データよりも大事なものがあることが肌身で理解できるようになってきます。

それは、スポーツ経験に関わりなく、日常のすべてに役立つ感覚でもあります。日常で心地よさを感じていくことが、心地よく体を動かし、走ることにつながっていくのです。

CamScannerでスキャン

筋トレは本当に必要ないのか？

私がおすすめしているメソッドは、これまでのトレーニング法とは発想自体異なることが多いため、様々な質問が返ってきます。
たとえば、筋力を用いなくてもラクに動けたり、重心が安定したりする現実を自分自身で体験しても、

「本当に筋力アップは必要ないのでしょうか？」
「多少は筋力もいるのではないですか？」

と不思議そうに質問してくる人もいます。
生きて動いているわけですから、もちろん筋力は必要です。しかし、それは体を動かすなかで自然とついてくるものです。器具を使ってわざわざアップさせても、それが実動作につながるとは限りません。

CamScannerでスキャン

私自身、この十年以上、ウェイトトレはまったくしなくなりましたが、筋肉の量が落ちてしまったわけではありません。

現役時代のようなムキムキのマッチョではありませんが、必要な筋肉は維持され、いまのほうがはるかに体は動きます。

ウェイトトレや筋トレにこだわっている人のなかには、「でも、最低筋力はいりますよね？　それは鍛える必要があるのでは？」と質問してくる人もいますが、立って、歩いて、その時に必要な筋力が最低筋力です。

たとえば、パートナーに仰向けに寝てもらい、目をつむってリラックスした状態で、「頭の重さが100キロ、腕や脚の重さがそれぞれ50キロ、体幹部が200キロになった」とイメージしてもらってください。

簡単なイメージをするだけで、体はずっしり重くなり、まったく持ち上げられなくなります。

逆に「体全体が1キロに満たない軽石になった」とイメージしてもらうと、今度は嘘のように体が軽くなり、ひょいと持ち上げられます。

が多いのですが、実際の体の重さや筋肉の量と関わりなく、イメージ

CamScannerでスキャン

だけで重さは変わってしまう面もあるのです。

筋肉を大きくしないと走れない、強くなれない。……じつはこれも、その人のイメージにすぎないかもしれません。少なくとも、本人がそう思っているかぎり、筋肉は必要なものであり続けます。ケガをしようが、動作に支障が出ようが、筋トレは続けるでしょう。

筋トレが必要かどうかを論じるよりも、まずこうした意識に目を向けるべきだと思いませんか？

体を柔らかくする前に、頭を柔らかくする必要がある。固定観念をいかにとるかが、トレーニングを成功させる最大のカギとも言えるのです。

日本人の身体感覚のすばらしさを見直そう

トレーニングを通じ、こうした矛盾を受け入れていくなかでわかってきたのは、日本人の伝統的な身体感覚のすばらしさです。

日本人は理詰めで考える前に感覚で動き、それを一つの知恵として共有したり、伝承したりすることに非常に長けていました。それは、体の部位を使った慣用句がとても多かったことにも現れていると思います。

たとえば、骨という言葉一つとっても、挙げていくときりがありません。

「骨身に沁みる」「骨がある」「骨を折る」「骨を休める」「骨の髄まで」「骨折り損のくたびれ儲け」……これだけ骨を使った言葉が多かったということは、昔の日本人が骨の重要性を意識していた証しでしょう。

根性がない人のことを「骨がない」と言っていたのは、まさに象徴的です。

昔の人たちが、「骨がうまく使えていないと力が出せない」ことを体感してい

CamScannerでスキャン

た証しと言えるからです。

そもそも、昔の日本では「体」ではなく「體」という文字が使われていました。**「骨が豊かである」と書いて「からだ」だったのです。**ここに骨の役割のすべてが集約されているといっても過言ではありません。

筋力に頼らずに大柄な人を倒したり、軽やかな動きをしたりすることを、昔の日本人は「柔よく剛を制する」と呼んできました。

それは、ただ相手の意表をつくだけの、アクロバティックな動きを指していたわけではありません。

ここまでの話をふまえ、**「柔」は骨を使った筋力に頼らない動き、「剛」は筋力のみに頼った力づくの動き**ととらえてみてください。

昔の日本では、一見強そうに思える「剛」の動きより「柔」の動きのほうが優れていると考えていたのです。

CamScannerでスキャン

頑張りすぎの脳から自由になる

先ほど私は「日常のちょっとした違和感を大事にしよう」と述べましたが、それを邪魔しているのが私たちの脳です。

脳はこうした感覚をつかみどころのないものととらえ、数字やデータを信じようとする傾向があるからです。

ただ、数字やデータをいくら集めても、体の声を知ることはできません。

実際、物事を認識し、判断をするのは脳の仕事ですが、それは体に起きた、体が感じたことを受けてのものです。

脳は事後処理するために働いているのであって、体の働きそのものをコントロールしているわけではないはずです。

体の声を聴く習慣をつけていくと、頭で考えていることと体で感じていることの間には、「自分」と「他人」くらいのギャップがあることが感じられるよ

うになります。
いまの私たちの生き方は、思いと動きがそれくらいちぐはぐなのです。
たとえば、プレー中に考えてばかりいたら思うような動きをできないことは、誰もが実感していることでしょう。にもかかわらず、思うようなプレーができないと、人は「なぜだ？」と頭で考えます。
考えてもわからない時は、いろいろなデータを集めて問題を解決しようとするでしょう。何キロ走った、何回続けた、何キロを持ち上げた……そうやって必死に努力をして、脳を納得させようとするかもしれません。

体がどう感じているか？　心地よいと思っているのか、不快だと思っているのか？　こんなシンプルな問いかけすら、脳は「データがないから」「過去に行われてこなかったから」と拒もうとします。
新しい方法を取り入れたらこれまでの努力が否定されてしまう。自分の立場が危うくなってしまう。……内面にそんな恐れがあるのかもしれませんが、そう感じて、怖がっているのは脳だけです。

CamScannerでスキャン

あなたの体はつらい状態から一刻も早く脱け出したい、もっとイキイキと動き回りたいと思っています。

こうした体の欲求に、もう少し素直になってみませんか？

そのために、これまでとは少し違った発想を取り入れてみてはどうでしょう？　この本の役割はそこにあると思っています。

CamScannerでスキャン

心地よさを脳にインプットし、生き方を変えよう

できないと思っていることは、本当にできないことなのか？　自分がそう思っているだけなのか？

ありえないと思っていることは、本当にありえないことなのか？　そう思っている根拠はどこにあるのか？

こうした問いの答えは、誰かに教わるものではなく、あなたの「體」がすべて知っているはずです。なぜなら、**頭（脳）はウソをつきますが、體（体）はウソをつくことができません。**

この本を通じて「動ける体」が手に入り、心地よい走りが体感できるようになったら、そこで感じた楽しさを脳にインプットし、「このやり方で大丈夫だよ」と言ってあげてください。

「楽しい」「心地いい」「うれしい」

こうした感覚を取り戻していく過程で、警戒していた脳もその価値を理解し、

きっと体を助けてくれるようになります。
いまよりも速く、心地よく走りたいというあなたの欲求を実現させようと、もっとポジティブなことを考えるようになるはずです。

好きなこと、楽しいことをしたほうがうまくいき、成功するのだと、心の底から信じるようにしてください。私はそれが真実であると、自分自身の体験を通じて確信できるようになりました。

そうした確信が持てるよう、自分の体を実験台にしながら、心地よさを妨げているものを捨てていきましょう。体を動かすこと、走ることで心を変化させ、眠っている力を目覚めさせていきましょう。

体験者の声 6

「骨ストレッチを通じて、体の声を聴く感覚がつかめたことが、現役ランナーとしての原動力に」

渡辺潤一さん（埼玉県）

100、200、400m マスターズ・アジア記録保持者
2015年、世界マスターズ4×100mリレーで金メダルを獲得。

骨ストレッチと出会って最も大きかったのは、体の声を意識するようになったことです。

当時（2011年）、アキレス腱や腰を痛め、それまでのトレーニング法に疑問が生まれていたのですが、骨ストレッチを体験することで、体の声を聴くことの意味が理解できるようになりました。

それは、「自分の体で確かめ、違和感があったらやめる」という、これまで発想してこなかった、とてもシンプルな感覚。続けていくことで体の痛みがとれたのはもちろん、練習メニューを考えたり、コンディションを整えたりするうえで、大事な拠りどころが得られたと思っています。40代になったいまも第一線で走れている要因は、きっとそこにあるのでしょう。

金メダルを獲った世界マスターズのリレーでは、おかげで会心の走りができました。骨ストレッチで体を整えることで、メンタルも安定し、ニュートラルな状態に入りやすかったことがよかったのだと思います。これからもワクワクする感覚があるかぎり競技生活を続け、体と対話していきたいと思っています。

CamScannerでスキャン

おわりに

本書は、私のデビュー作にあたる『誰よりも速く走れる骨ストレッチ』（2011年刊）、『「骨ストレッチ」ランニング』（2014年、ともに講談社刊）に続く、3冊目の「走る本」にあたります。

骨ストレッチの根幹は開発した当初から一貫していますが、私自身が経験を積み、身体感覚を磨いてきたことで、過去になかったエクササイズが生まれ、本書にも多数収録できました。

本書でお伝えした骨ストレッチ、そして骨ストレッチ・ランニングについてより深く学びたい方は、各地で開催している講習会にご参加ください。すでに参加経験のある方は、本書を最新のテキストとして役立て、心地よい体の使い方を磨く一助にしていただけると幸いです。

また、この数年の大きな取り組みとして、「ダブルT」の立ち方（98ページ）

をベースにしたオリジナルのランニング・シューズ（WT－LINE®シューズ）を開発するにいたりました。

こうしたシューズ、そして骨ストレッチのエクササイズを通じ、ご縁のある皆さん一人一人が身体に内在した可能性に気づき、それを仕事や日常に活かしていただくことを願っています。

骨に着目し、その働きに身をゆだねることで、私たちはもっと速く、もっと心地よく人生を駆け抜けていけるでしょう。

最後になりますが、この本の制作にあたってお世話になりました、京都大学の加納学氏、金尚弘氏、企画・編集に携った長沼敬憲氏、KKベストセラーズの原田富美子氏、骨ストレッチ認定指導員の皆さん（小沼博子、安井章泰、小倉由美、尾形蘭）に感謝の気持ちを捧げたいと思います。

どうもありがとうございました。

松村卓